biblioterapia

REȚETĂ PENTRU

SOMN

Nume:

Aric A. Prather

Detalii:

Odihnă
mai bună
7 Zile

Recomandare:	Dată:
Un ghid simplu, dar eficient pentru somn. **DR. MATTHEW WALKER**	Octombrie 2024
	Semnătură:

ARIC A. PRATHER este profesor de psihiatrie și științe comportamentale la University of California din San Francisco și codirector al Aging, Metabolism, and Emotions Center. Este psiholog clinician autorizat al Insomnia Clinic din cadrul aceleiași universități unde practică terapia cognitiv-comportamentală pentru tratarea pacienților care suferă de insomnie.

Conduce un program amplu de cercetare, care se concentrează asupra cauzelor și consecințelor somnului deficitar, finanțat o perioadă îndelungată de National Institutes of Health. Un promotor autoproclamat al somnului, dr. Prather și-a dedicat cariera conștientizării importanței somnului, considerat un drept uman fundamental.

REȚETĂ PENTRU

SOMN

Nume:

Aric A. Prather

Detalii:

Odihnă
mai bună
7 Zile

Traducere din engleză de
OANA POPESCU

CURTEA VECHE

Dedic această carte soției mele, Michele, și celor doi fii ai mei, Spencer și Jackson. E adevărat că uneori îmi tulburați somnul, dar îmi dați și curajul de a visa.

Cuprins

Introducere: Suntem făcuți pentru somn

Înainte să începem

Ziua 1: Setează-ți ceasul biologic

Ziua 2: Nu insista!

Ziua 3: Înviorează-te, dar fă-o cum trebuie

Ziua 4: Îngrijorează-te din timp

Ziua 5: N nu ești o mașinărie, nu te poți opri pur și simplu

Ziua 6: (Re)educă-ți creierul

Ziua 7: Stai treaz până târziu

Concluzie: Reînnoirea rețetei

Mulțumiri

Anexa 1: Resurse suplimentare

Anexa 2: Jurnalul somnului

Note

INTRODUCERE

Suntem făcuți pentru somn

Acum câțiva ani, imediat după ce s-a născut fiul meu cel mai mic, am petrecut o noapte lungă cu el așezat pe piept. Avea doar câteva săptămâni și era atât de mic, încât îl puteam ține în palme. Ca oricare alt părinte într-o astfel de situație, eram epuizat – mă usturau ochii și de-abia îi puteam ține deschiși. Copilul dormea dus, iar respirația lui ritmică de bebeluș îmi șuiera în ureche. Dar știam că în clipa în care aș fi încercat să-l las jos încet (extrem de încet!) s-ar fi trezit și ar fi început să țipe în semn de protest. Așa că m-am forțat să țin ochii deschiși și să-l mai îmbrățișez o vreme. Fiind specialist în somnologie, știam ce importanță are somnul pentru el și pentru creierul lui în curs de dezvoltare: consolidarea amintirilor, dezvoltarea noilor sinapse. Îndepărtarea reziduurilor

proceselor cerebrale din timpul zilei cu ajutorul unui aflux de lichid cefalorahidian. Scăderea tensiunii arteriale pentru relaxarea sistemul nervos. Secretarea hormonului creșterii, care contribuie la vindecare, regenerare și creștere.

Nu era prima noapte pe care mi-o petreceam ținând în brațe un copil, deși îmi doream să dorm, și nu avea să fie nici ultima. Dar în noaptea aceea am început să mă gândesc la *efortul* pe care îl presupune somnul. La clinica noastră dedicată somnului de la University of California, San Francisco (UCSF), vin o mulțime de oameni care au nevoie de ajutor în privința somnului. Pentru mulți dintre ei, somnul era o chestiune complicată și înșelătoare – o sursă de stres și de anxietate, în loc să fie una de relaxare și de refacere. Unii au impresia că n-au reușit niciodată să stăpânească somnul, dormind prost o viață întreagă. Pentru alții, somnul de calitate a dispărut subit, fără nicio explicație – unde s-o fi dus?

Trebuie să dormim pentru a supraviețui, la fel cum trebuie să mâncăm, să bem și să respirăm. Dacă n-am dormi,

am muri. Bineînțeles, ar dura ceva timp, dar somnul este un proces la fel de important, care ne ajută să trăim la fel precum mâncarea, apa și oxigenul. În cele din urmă, fără somn, corpul cedează. Deci de ce, Doamne iartă-mă, să fie atât de complicat un proces natural, instinctual și automat?

Îmi câștig existența prin studierea somnului și îți spun de pe-acum că obstacolul major din calea somnului ești chiar *tu*.

Nu mă refer doar la tine, ci la noi toți. Ne pricepem de minune să stăm în calea somnului. Nu intenționăm s-o facem. Și nici nu luăm decizii în mod evident eronate. În cadrul clinicii, eu și colegii mei tratăm sute de pacienți pe an care au probleme cu somnul. Când ajung la noi, au încercat deja toate soluțiile. Au făcut lucrurile care țin de igiena somnului, cum ar fi să aibă un spațiu de dormit întunecat și răcoros. Au încercat să ia medicamente. Au fost la medici sau la terapeuți. Pentru unii, somnul a devenit o chestiune atât de problematică, încât *anxietatea* provocată de faptul că pot sau nu să doarmă chiar îi

împiedică s-o facă – o situație paradoxală, dar în același timp una care implică un cerc vicios greu de spart.

O parte importantă a problemei este că nu trăim într-o lume menită să ne permită un somn mai bun. Pentru mulți, somnul este ultimul lucru la care se gândesc. Există multe alte presiuni și priorități. Luăm cele mai bune decizii de care suntem în stare pe parcursul unei zile: să ne terminăm treaba, să avem succes și să ne atingem scopurile, să ne plătim facturile, să ne ajutăm copiii și partenerii. Dar luarea atâtor decizii – care au sens pe moment – își spune cuvântul la sfârșitul zilei. Din cauza acestor alegeri aparent neînsemnate, ajungem să avem un ritm circadian defectuos sau insuficientă activare a impulsului homeostatic al somnului. Ne ducem la culcare având în corp substanțe stimulante, precum cafeina, care blochează hormonul somnului, pentru că nu am calculat bine timpul de acțiune a ultimei cești de ceai, suc sau cafea. Ne sabotăm vindecătorul somn profund, cu unde cerebrale lente – de care avem nevoie pentru a elimina reziduurile din creier după o zi lungă. În mod surprinzător, patul

nostru confortabil ne stimulează starea de veghe, și nu somnolența, o problemă care se aprofundează cu cât avem probleme cu somnul mai mult timp, fără să știm cum să atenuăm stimularea condiționată din creier și din corp.

Somnul nu este rezultatul unei acțiuni, ci este ceva ce ni se întâmplă. Ține mult de relaxare, de a nu ne autosabota și de educarea corpului ca să recunoască indiciile din timpul zilei și al nopții care ne spun ce ar trebui să facem și când. Alegerile care îți modelează somnul nu încep când te întinzi în pat, noaptea, ci în clipa în care deschizi ochii dimineața.

Majoritatea oamenilor care au probleme cu somnul știu foarte bine că este deosebit de important pentru sănătate. Ei au nevoie de o rețetă a felului în care să-și petreacă zilele, astfel încât să poată dormi bine chiar din seara asta.

Somnul – adezivul care ne ține viața laolaltă

Majoritatea oamenilor nu se gândesc la somn până când nu încep să aibă probleme. Eu nu m-am gândit la somn (decât că aș fi avut nevoie de mai mult) până să fiu student la masterat, când am studiat felul în care factorii psihologi și comportamentali, precum stresul și somnul, afectează sistemul imunitar. Inițial, cercetarea mea a vizat identificarea acelor factori care prezic reacția la vaccin. Vaccinurile sunt importante în prevenția bolilor și, deși sunt în mare parte eficiente, nu avem toți același nivel de protecție după același vaccin. Voiam să aflu cum factori precum starea sufletească, stresul, somnul și altele asemenea anticipează reacția corpului, în cazul acesta față de vaccinul împotriva hepatitei B. Cu cât cercetam mai mult, cu atât îmi devenea mai clar un lucru: *somnul insuficient afectează reacția la vaccinare.*

Cei care nu dorm suficient au o capacitate mai scăzută de generare a anticorpilor care să-i protejeze de hepatita B.[1]

Între timp, am descoperit că același lucru este valabil în cazul vaccinului antigripal.[2] Și mai surprinzător, când am adus oamenii în laborator și le-am injectat un virus gripal, probabilitatea să se îmbolnăvească aceia care dormeau mai puțin de șase ore pe noapte, comparativ cu cei care dormeau mai mult de șapte ore pe noapte, era de patru ori mai mare.[3] Toți participanții la studiu au fost expuși la virus în egală măsură, dar au avut reacții foarte diferite. Somnul a fost factorul care oferea un nivel mare de protecție.

În ceea ce privește viața și sănătatea, există multe lucruri pe care nu le putem controla. Dar somnul este un domeniu în care putem face o schimbare importantă intervenind cu câteva modificări concrete. S-a dovedit că îmbunătățirea calității somnului poate duce la îmbunătățiri ale multor alte aspecte ale vieții, inclusiv ale stării emoționale, regimului alimentar, felului în care învățăm și în care reacționăm

la comportamentul celorlalți în timpul zilei. Toate acestea sunt niște lucruri greu de schimbat pe cont propriu. Dacă dormim mai bine, ne simțim mai bine, suntem mai creativi și mai implicați, avem mai multă energie pentru a face mișcare, suntem mai înclinați să mâncăm sănătos, să consumăm legume și fructe. Când dormim mai bine, întreaga viață ni se îmbunătățește, ridicând temelia stării de sănătate și a celei de bine. Așa cum mi-a spus un pacient: „Tu mi-ai redat somnul și asta mi-a schimbat viața."

În prezent, îmi petrec majoritatea timpului la UCSF, făcând cercetare clinică pentru a înțelege mai bine cum și de ce somnul este foarte important pentru sănătate. Am privilegiul de a lucra la clinica dedicată insomniei de la UCSF, unde apelăm la terapia cognitiv-comportamentală pentru a trata tulburările de somn, care include o serie de tratamente validate empiric, pentru a promova somnul regenerator și de lungă durată. Am tratat sute de oameni disperați, ca să se bucure de un somn bun – unele dintre poveștile lor apar în această carte –, iar fascinația mea pentru somn a devenit și mai puternică.

Deși dificultățile în ce privește somnul țin de individ, există o temă recurentă în cercetarea mea. Pentru majoritatea celor care au probleme cu somnul, sursa poate fi identificată de obicei în comportamente și decizii care au sens pe termen scurt, dar care sfârșesc subminând felul în care funcționează somnul în mod firesc.

Mark este un exemplu relevant. A început să sufere subit de insomnie când fiul său a fost diagnosticat cu autism. În perioada copleșitoare în care el și soția sa încercau să-și dea seama ce e de făcut după un astfel de diagnostic și căutau tratamente pentru fiul lor, Mark nu-și putea domoli mintea suficient încât să doarmă. A început să se ducă la culcare mai devreme, pentru a avea șanse cât mai bune ca să adoarmă, dar rămânea treaz, foindu-se pe toate părțile. După o noapte zbuciumată, dormea până târziu sau trăgea un pui de somn în timpul zilei, încercând să se odihnească pe cât posibil. Dar asta îl făcea să adoarmă și mai greu noaptea. Programul i-a devenit haotic, iar corpul lui nu mai știa dacă trebuie să se odihnească sau să fie alert. Iar starea de anxietate i s-a accentuat, căci acum, pe

lângă stresul acut – grijile pe care și le făcea pentru fiul său și pentru cele mai bune intervenții în cazul lui – era privat de somn și stresat cronic că nu se odihnește destul.

Oricine este neliniștit în privința unui examen cu miză mare, a unei relații care se destramă ori a unei ființe dragi care suferă ar fi probabil de acord că atunci când suntem stresați, nu dormim bine. Și oricine stă treaz toată noaptea din cauza unui bebeluș, a unui termen-limită, a unui coșmar sau a unei crize de anxietate știe că atunci când nu dormim bine suntem mai sensibili a doua zi. Problemele minore devin copleșitoare. Ideea este că somnul, starea emoțională și nivelul de stres cotidian se influențează reciproc. Dacă ne ocupăm de unul dintre aceste aspecte, celelalte două sunt afectate în mod automat. Deci dacă ne îmbunătățim somnul, avem o șansă mai mare să ne simțim mai bine și să avem resursele necesare ca să facem față provocărilor zilei. Și cu cât ne simțim mai bine și avem mai multe resurse în timpul zilei, cu atât suntem mai capabili să adormim.

Dar stresul și grijile nu sunt singurele obstacole în calea somnului. Uneori, el se află în strânsă legătură cu sănătatea noastră fizică și mintală. Când a început tratamentul în clinica noastră, o pacientă suferea de dureri de spate și asta o ținea trează mare parte din noapte. Durerea o împiedica să doarmă, iar somnul întrerupt îi intensifica durerea. Când dormim mai puțin, avem o rezistență mai scăzută la durere.[4] Somnul nu poate elimina cu totul durerea, dar o poate domoli. Iar dacă suntem mai odihniți, ni se îmbunătățesc resursele fizice și mintale de a gestiona durerea, ceea ce ne dă mai multă încredere în capacitatea noastră de vindecare. În cazul pacientei menționate, un somn sănătos nu însemna doar o odihnă mai bună, ci și sporirea capacității de vindecare a corpului, mai multă energie și optimismul necesar sănătății mintale. Când nu putem dormi, nu doar că ne simțim mai rău, ci totul ni se pare mai rău: avem o perspectivă negativă asupra lucrurilor și mai puține

resurse cognitive și emoționale. Chiar și cei mai neînsemnați factori de stres ne pot da peste cap când suntem privați de somn.

De obicei, somnul ajunge să fie ultima noastră grijă, dar ar trebui să aibă întâietate. Este un „nutrient esențial“ pentru sănătate, longevitate și vitalitate, însă nu toți avem acces la el în egală măsură.

Somnul – o resursă la care nu avem acces în egală măsură

Uneori, somnul are de-a face cu lucruri care nu au legătură cu corpul, ci cu factorii sociali și economici și cu problemele sistemice din mediul și comunitatea noastră. Angel, mama a doi copii cu vârste fragede, ne-a dezvăluit în timpul interviului preliminar că locuiește într-un cartier periculos. Lângă casa ei, avusese loc un atac armat, un tip de incident din ce în ce mai frecvent. Începuse să stea trează toată noaptea ca să-și vegheze copiii în timp ce dormeau. Insomnia, născută din dorința puternică de a-și proteja copiii, devenise o

vigilență cronică, intensă. Tratamentul includea scăderea reacției exacerbate la pericol ca să poată beneficia de un somn odihnitor.

Acum știm că somnul suficient și odihnitor nu este o resursă distribuită în mod egal, că există inegalități în acest sens. De exemplu, în medie, afro-americanii și indivizii cu venituri mici afirmă că se bucură de mai puțin somn odihnitor decât alte grupuri demografice și socioeconomice.[5] În prezent, o mare parte din cercetarea mea implică încercarea de a înțelege procesele sociale și factorii determinanți care contribuie la disparitățile în privința somnului în diferite grupuri sociale. Deși adesea nu este privit așa, somnul este o importantă problemă socială. Toată lumea are dreptul la un somn odihnitor.

Deși este nevoie de schimbări sociale și de politici publice pentru a remedia inegalitățile în ceea ce privește somnul și sănătatea, pentru mulți dintre noi, capacitatea de a avea un somn sănătos se află în fiecare dintre noi. Indiferent cât de

greu îți este să dormi, să începem cu niște vești bune: ești făcut să dormi. Dincolo de toate aceste condiționări antisomn cu care te lupți, corpul știe ce să facă. În paginile acestei cărți, vom elimina astfel de obstacole, pentru a-ți reaminti cum se face și ca să devii din nou stăpânul somnului tău.

Această carte nu înlocuiește tratamentul medical și nici nu servește drept program de sănătate publică. (La sfârșitul cărții, există resurse suplimentare care te pot ajuta să-ți dai seama dacă este nevoie să consulți un doctor și care te pot îndruma spre alte opțiuni de tratament.) *Rețetă pentru somn* urmează premisa inovativă de la clinica noastră și din alte centre pentru somn din lume: un somn mai bun înseamnă valorificarea unor lucruri pe care corpul știe deja să le facă, eliberarea de acele comportamente care afectează negativ somnul și susținerea acelora care redau un ritm normal al somnului.

Fii propriul cercetător al somnului și descoperă-i secretul

Somnul este universal, dar este și personal. Există anumite aspecte elementare care sunt valabile pentru noi toți și bineînțeles că vom aborda aceste constante. Dar nu există un model unic, atotcuprinzător care să funcționeze în cazul tuturor. Important este să găsim acei parametri specifici în interiorul acestor practici de bază prin care vom trece zi de zi și care funcționează în cazul tău.

Mulți dintre noi suferă pentru că încearcă să adopte un model al somnului care nu funcționează. Ne punem în armonie obiceiurile legate de somn cu alții sau cu cerințele de la serviciu. Nu suntem atenți la – sau nici măcar nu observăm – indiciile și ritmurile unice și naturale ale corpului nostru. Unii dintre noi avem așteptări nerealiste în privința unui somn bun. Acordăm prea multă importanță acelei nopți spectaculoase – știi la ce noapte mă refer. Noaptea în care ai adormit

buștean și te-ai trezit în aceeași poziție a doua zi dimineață, simțindu-te minunat. A fost într-adevăr o noapte excepțională, dar în niciun caz standardul în funcție de care să judeci celelalte nopți.

Cu toții avem nevoie de mâncare și de aer, dar asta nu înseamnă că mâncăm și respirăm la fel. Nu-ți voi spune la ce oră să te culci sau la ce oră să te trezești și nici măcar exact cât să dormi (deși voi insista cu niște sugestii bazate pe câte ore avem nevoie *în medie*). Te voi ajuta să-ți descoperi ritmul natural și să profiți de el pentru un somn mai bun.

Misiunea de săptămâna asta, dacă o accepți, este să devii un cercetător în domeniul somnului. Informațiile din această carte se aplică în general – sunt niște instrumente esențiale de care toată lumea are nevoie. Dar când vine vorba de somn, cu toții avem probleme diferite. De aceea, tratamentele sunt personalizate. Prin urmare, unul dintre primele lucruri discutate în această carte este cum să ții un jurnal al somnului, un instrument simplu pentru a-ți consemna tiparele de somn pe

parcursul următoarelor șapte zile, astfel încât să găsim soluții bazate pe informațiile tale.

Unele dintre practicile pe care le vom încerca săptămâna asta vor rezona cu tine; altele ți se vor părea mai puțin eficiente (cel puțin la început). Este previzibil. Dar trebuie să accepți faptul că, la fel ca în cazul majorității schimbărilor de comportament, unele beneficii nu vor apărea peste noapte și că este nevoie de ceva timp pentru a le dobândi. Fiecare practică în parte este un pas spre un somn mai bun; dar funcționează mai bine împreună. Îmi place să cred că toate constituie o rețetă pentru somn. Există un spațiu de joc pentru substituții, dar dacă ignori un ingredient esențial, probabil că rețeta nu va funcționa. Ca în cazul gătitului, mâncarea iese bună când respecți rețeta și incluzi toate ingredientele. Dacă încerci cu adevărat aceste strategii și consemnezi rezultatele în jurnalul somnului pe care ți-l voi oferi, vei descoperi și mai repede ce funcționează în cazul tău. Obții rezultate pe măsura

efortului. Poți fi un consumator sau poți fi un colaborator – eu sper să alegi această din urmă opțiune.

Somnul este un remediu uimitor. Este atât de puternic, încât te poate ajuta cu multe dintre problemele tale. Probabil că știi deja că somnul este benefic pentru tine și că te simți bine după ce ai dormit. Ei bine, știința ne arată cât de adevărat este acest lucru. Un somn bun întărește sistemul imunitar.[6] Reglează metabolismul.[7] Te face mai fericit. Te face un partener mai bun și mai empatic și un părinte mai răbdător.[8] Îți poate îmbunătăți productivitatea și creativitatea la serviciu și îți oferă mai multă energie ca să poți să faci mișcare în timpul săptămânii.[9] Îți ascute mintea și poate elimina toxinele din creier care se acumulează cu timpul, inclusiv pe cele care joacă un rol în bolile neurodegenerative – uneori, numesc somnul „mașina de spălat creierul".[10] Dar, la fel ca în cazul unei mașini de spălat obișnuite, trebuie să lași creierul să treacă prin tot ciclul. Așa cum am spus deja, *noi* suntem principalul obstacol în calea unui somn de calitate –

comportamentele noastre din timpul zilei și convingerile greșite despre cum să dormim împiedică procesele vindecătoare pe care corpul dorește cu disperare să le pună în mișcare.

Ideea esențială este că somnul este natural, dar nu întotdeauna ușor. Din punct de vedere biologic, ființele umane sunt menite să doarmă. Dar obstacolele sunt reale. Distragerile digitale, stresul, mediul în care trăim și dormim, problemele sistemice, precum rasa sau clasa socială, pot exercita presiune asupra proceselor biologice, ceea ce se răsfrânge asupra somnului. Mulți sunt influențați de o cultură care nu pune preț pe somn: ai auzit vreodată expresia „poți să dormi după ce ai murit“? Cu toții avem responsabilități, visuri de realizat și presiuni considerabile. Ne aflăm pe pământ cu un scop. Dar nu poți face nimic din ce-ți dorești dacă nu poți să dormi.

Fiecare se confruntă cu probleme. Poate că problema ta este cum să acorzi prioritate somnului când restul vieții îți acaparează timpul. Sau poate că i-ai acordat prioritate, dar tot te chinui. Poate că nu dormi prost,

dar îți place să beneficiezi la maximum de fiecare lucru, vrei să fii un hacker care să profite până la limita superioară de refacerea fizică de care ai parte în fiecare zi. Cartea aceasta este pentru voi toți. Indiferent de punctul de plecare, strategiile pe care le vei afla în următoarea săptămână sunt instrumente eficiente despre care știm că îți vor îmbunătăți somnul și, prin urmare, starea de bine și confortul.

Deci în următoarea săptămână vom aborda câte un obicei minor pe zi. Fiecare schimbare îți va arăta cum să scapi de cele mai întâlnite obstacole în calea somnului si să fii mai atent la semnalele care îți vor permite să te întinzi și să lași somnul să-și facă treaba. Această carte te va învăța să nu-ți mai pui singur piedici, astfel încât trupul tău să facă ceea ce este menit să facă: să doarmă.

Înainte să începem

Ai luat în calcul elementele de bază?

Voi presupune că stăpânești deja elementele e bază care țin de igiena somnului – dacă ții în mână această carte, înseamnă că ai încercat deja soluțiile disponibile. În această carte, nu vom vorbi prea mult despre faptul că ar trebui să-ți ții dormitorul în întuneric și telefonul în altă cameră. În schimb, vom aborda aspectele mai profunde, ajungând până la punctele de presiune ale somnului din biologia și viața noastră și cum să le abordezi pentru a fi pe calea cea bună.

Acestea fiind spuse, se vorbește adesea despre igiena somnului dintr-un motiv întemeiat: este importantă. Poți să faci tot ceea ce îți sugerez în următoarele zile și tot să te autosabotezi, pentru că nu practici niște chestiuni elementare. Deci, dacă ești

expert în igiena somnului, această listă poate fi un memento sau o reverificare dacă nu cumva ai ignorat vreuna dintre cele mai bune practici legate de somn (se mai întâmplă); dacă nu ești familiarizat cu igiena somnului, acesta va fi cursul tău introductiv, care te va ajuta să începi cu dreptul.

Lista elementelor de bază legate de somn

- **Camera ta este întunecată?** Lumina, inclusiv cea albastră de la ecranele tabletelor, laptopurilor, televizoarelor și telefoanelor, poate întrerupe producerea unor substanțe importante în creier, care induc starea de somn. Soluția: folosește draperii opace sau o mască de ochi confortabilă. Limitează expunerea la ecrane cu câteva ore înainte de culcare (vom vorbi despre asta mai târziu) sau încearcă un filtru împotriva luminii albastre care să-ți atenueze expunerea.
- **Camera ta este răcoroasă?** Pentru a putea adormi, trebuie ca temperatura corpului să scadă. Este un element esențial. Dacă este posibil, scade temperatura în camera în care dormi. Ideal ar fi ca în cameră să fie 18,3 grade Celsius, deși, în funcție de preferințele tale, este acceptabilă și o temperatură între 15,5 și 19,4 grade. Soluția: scade temperatura (sau

pornește aerul condiționat) și adaugă o pătură. Ai nevoie de o cameră întunecată și răcoroasă.

- **Camera ta este ordonată și lipsită de distrageri?** Elimină dezordinea legată de muncă și alte lucruri care ar putea să-ți cauzeze anxietate sau sentimentul că trebuie să rezolvi ceva. Este genul de situație în care dacă ceva este pierdut din vedere, îți iese și din minte. Soluția: pune-ți laptopul în altă parte. Strânge-ți documentele legate de muncă. Bagă în dulap grămada de rufe neîmpăturite. Când stai în pat și te uiți prin cameră, trebuie să ai o stare de liniște, nu să fii stimulat. Viața înseamnă mult talmeș-balmeș – ține-l departe dacă poți.

- **Stai mereu cu telefonul în mână?** Nu te judec, și eu fac la fel. Dar încerc să urmez sfatul experților în somn și să nu dorm la propriu cu el în mână. În paginile care urmează, vom vorbi pe îndelete despre telefoane, lumină albastră și despre situațiile în care trebuie să te îngrijorezi că aparatele îți întrerup somnul, dar pentru moment, trebuie să menționăm că să ai telefonul la cap nu este benefic pentru somn, mai ales dacă ai probleme. Soluția: la culcare, lasă-ți telefonul în altă cameră. Dacă nu este posibil (mulți oameni nu au alarmă decât la telefon), pune-l la încărcat în cealaltă parte a camerei, pe hol sau în baie – numai să nu fie în locul în care dormi.
- **Ai informații despre somnul tău?** Mulți dintre noi folosesc tehnologie *wearable* sau aplicații ca să-și evalueze somnul. Îmi câștig existența studiind somnul, deci poți să fii sigur că am un dulap plin de aparate care măsoară

toți parametrii somnului. Acestea pot fi niște instrumente folositoare pentru a înțelege comportamentul legat de somn, dar pot deveni repede o sursă de anxietate. Adesea am pacienți care sunt nedumeriți că aparatul pe care îl poartă la încheietură, un fel de oracol al somnului, le spune că n-au avut parte deloc de somn profund. Este improbabil ca această măsurătoare să fie corectă, dar suferința este reală. Acum câțiva ani, cercetătorii au inventat termenul „ortosomnie", pentru a se referi la un tip anume de insomnie provocată de aparatele care evaluează somnul.[1] Soluția: săptămâna aceasta, cât citești această carte (și tot restul vieții după aceea, în opinia mea!), nu te preocupa în legătură cu informațiile primite de la aceste aparate, dacă le folosești. În schimb, aș vrea să apelezi la un jurnal al somnului pentru a-ți consemna singur tiparele somnului. Tehnologia a făcut mari progrese când vine vorba

de măsurarea somnului, iar viitorul este luminos. Dar săptămâna asta, aș vrea să avem o abordare de modă veche, folosind un jurnal.

Începe un jurnal al somnului chiar acum

Dacă ai veni la clinica mea, acesta ar fi primul lucru pe care ar trebui să-l faci. De fapt, trebuie să-l începi înainte de a ne apuca de treabă. Informațiile din jurnalele de somn sunt deosebit de prețioase – cu ajutorul lor ne dăm seama cum să intervenim cât mai eficient în cazul fiecărui individ în parte. Oamenii vin la noi, vorbim despre problema lor și apoi îi trimitem acasă cu un jurnal al somnului și cu instrucțiuni, cerându-le să revină săptămâna următoare.

Acum avem la dispoziție un timp limitat și nu pot să-ți elaborez un plan personalizat. Dar asta îți voi ceri să faci în următoarele șapte zile: să-ți personalizezi planul de somn. În fiecare zi vei primi o intervenție cu eficiență dovedită, pe care o

sugerăm tuturor celor care vin la clinică. Între timp, îți voi cere să scrii în jurnal în fiecare zi. Iar la sfârșitul săptămânii, vom analiza informațiile și vom aborda mai detaliat felul în care tu însuți poți să-ți eficientizezi modalitățile de somn.

Nu te baza pe tehnologia *wearable* în acest scop. Vreau să scrii de mână în jurnal, chiar dacă porți un aparat care-ți evaluează somnul. Când ne bazăm pe aparate și pe aplicații, de obicei nu vedem imaginea de ansamblu – când tu ești cel care consemnează și nu inteligența artificială, poți observa tipare de comportament care altfel ar fi pierdute sau puse în umbră. Iar procesul de a ține un jurnal al somnului poate fi terapeutic în sine. Jurnalele somnului sunt una dintre intervențiile noastre foarte mult studiate. Așa că vei începe unul încă din prima zi. Dacă te uiți la sfârșitul acestei cărți, vei vedea că există o secțiune cu câteva modele de jurnal necompletate, gata să fie folosite. Nu ezita să scrii direct în carte, dar îți recomand să faci copii ale modelelor înainte de a le completa, ca să poți continua această practică și după ce se termină primele șapte

zile. Vreau să folosești acest model: la sfârșitul săptămânii, vom face niște calcule ca să evaluăm informațiile legate de somn și este mai ușor dacă folosești formatul oferit deja.

Nu ezita să începi imediat jurnalul – sau în prima ta zi în calitate de cercetător al somnului.

ZIUA 1
Setează-ți ceasul biologic

Să comparăm oamenii cu alte creaturi de pe Pământ. Girafele dorm mai puțin de cinci ore pe zi, în timp ce leii petrec, în mod uluitor, între 16 și 20 de ore odihnindu-se sau dormind. Albatrosul, un fel de avion înaripat care poate parcurge 16 000 de kilometri într-o singură călătorie, poate atinge faza REM a somnului *în zbor.* Hipopotamii? Dorm sub apă, ieșind la suprafață în timpul somnului ca să respire. Până și florile au un ceas biologic, la nivel celular, care le spune când să se deschidă și când să se închidă. Fiecare tip de organism are propriul ritm al somnului.

La oameni, somnul nu este așa spectaculos – majoritatea adulților au nevoie de minimum șapte ore de somn pe noapte[1] și nici măcar nu putem înota în

timpul ăsta. Și, spre deosebire de hipopotami și de flori, somnul ne dă bătăi de cap. Un motiv important este faptul că ciclul nostru natural este dereglat.

În vremuri de demult, oamenii aveau cicluri ale somnului care se potriveau mai mult cu lumea naturală – ne trezeam odată cu lumina dimineții și ne culcam când apunea soarele. Apoi am descoperit focul și din acel punct totul s-a dat peste cap. Acum avem electricitate. Tehnologie. Avem programe care nu mai sunt guvernate de lumea naturală, ci de cea digitală, pe care am creat-o. Avem e-mailuri la care trebuie să răspundem, seriale de privit, pasiuni de explorat. Nu mai suntem vânători-culegători care se trezesc și se culcă odată cu soarele – avem slujbe care ne obligă să ne trezim devreme și să stăm treji până noaptea târziu. Suntem învăluiți de lumină artificială care provine de la becuri, telefoane, ecrane de laptop, la ore la care strămoșii noștri ar fi dormit de mult. Dacă am permite ritmurilor biologice să ne guverneze, poate că ne-ar fi la fel de ușor ca unei flori să ne trezim și să adormim.

Este oare o soluție să ne deconectăm de la utilități, să trăim în pădure, să ne trezim și să ne culcăm odată cu soarele, la fel ca strămoșii noștri? Poate. Un studiu inedit a descoperit că participanții care au stat cu cortul o săptămână într-o regiune sălbatică din Colorado și nu au folosit lumină artificială în timpul nopții (nici lanterne, nici lămpi frontale, nimic) și-au schimbat în proporție de 69% ritmul biologic de somn/trezie, comparativ cu cei care rămăseseră acasă.[2] Dar presupun că majoritatea oamenilor – chiar și cei care au probleme cu somnul – nu sunt dispuși să rupă complet legăturile cu lumea civilizată ca să le rezolve. Trebuie să găsim o modalitate – în această lume electrificată, digitalizată, interconectată, rapidă și modernă – ca să ne stabilizăm și să ne resincronizăm motoarele somnului pentru a avea parte de somnul întăritor de care avem nevoie.

De aceea vom începe prin a-ți stabiliza somnul încă de dimineață. Când oamenii au probleme cu somnul, își concentrează atenția asupra momentului în care se culcă.

Dar pregătirea unui somn bun nu începe noaptea sau cu o oră înainte de culcare ori când te relaxezi. Începe în clipa în care te trezești.

Când te trezești?

La 5:00 dimineața? La 7:00? La prânz?

Dacă te aștepți să-ți țin morala cu „cine se trezește de dimineață, departe ajunge", nu se va întâmpla. În clinica noastră de la UCSF, lucrez cu mai mulți pacienți ca să găsim soluții personalizate pentru insomnia sau dificultățile legate de somn ale fiecăruia. Și arareori am spus cuiva că trebuie să se trezească devreme sau chiar la vreo oră anume. Nu mă interesează când te trezești. Mă interesează doar să te trezești *la aceeași oră* în fiecare zi.

Fiul meu cel mic are cinci ani. Menționez acest lucru doar ca să te lămuresc că am o alarmă automată și de neoprit încorporată în viața mea – chiar și în weekend, când n-am nimic de făcut, n-aș putea să dorm până târziu, chiar dacă aș încerca. Dar chiar dacă n-ar exista puștiul

acesta care vine lângă pat la ora 6:00 fix, așteptând să primească clătite și să converseze (despre *Avengers*, de exemplu), tot n-aș încerca să dorm până târziu în weekenduri – nu mai e cazul. Duminicile de leneveală de dinainte să devin părinte sunt undeva departe și asta datorită informațiilor pe care le dețin.

Dacă ești precum majoritatea oamenilor (și ca mine, înainte să mă specializez în știința somnului), îți petreci săptămâna de muncă având un mic deficit de somn, apoi încerci să recuperezi în weekend (sau în zilele de concediu), acordându-ți o oră sau două în plus. Acest deficit de somn acumulat în timpul săptămânii se numește „decalaj social". Adolescenții sunt un exemplu grăitor în acest sens. La mine în familie nu există încă adolescenți (slavă Domnului!), dar îmi amintesc cum eram eu în adolescență. Pe lângă fluctuațiile emoționale și anxietate, îmi amintesc că dormeam mult. Adolescenții trec printr-o schimbare a ciclului de somn cunoscută drept „sindromul fazei de somn întârziate", care le accentuează tendința biologică de a se

culca mai târziu și de a se trezi mai târziu dimineața. În același timp, școala începe devreme – cu mult înainte ca adolescenții să-și dorească să se trezească – și provoacă un *deficit de somn* în timpul săptămânii, care este compensat în weekend. Este logic să încerci să restabilești echilibrul în acest fel: dacă ți-e sete, bei mai multă apă. Dacă ești obosit, dormi mai mult. Dar, din păcate, pentru cei care au probleme cu somnul, această strategie se întoarce împotriva lor. Nu doar că nu funcționează, ci poate chiar să lucreze împotriva ta.

Corpului îi place să-ți anticipeze următoarea acțiune sau nevoie. Produce insulină anticipând următoarea masă și melatonină anticipând somnul. Știe să facă aceste lucruri datorită semnalelor din rutina și mediul tău –, semnale care încep chiar din clipa în care deschizi ochii și care se acumulează pe parcursul zilei. Dacă nu ai o rutină și ești imprevizibil, corpul nu mai știe ce trebuie să facă și cum să-și folosească resursele. Nu, nu trebuie să te transformi într-un robot care face același lucru în fiecare zi, care mănâncă aceleași mâncăruri etc. Dar *primul lucru* pe care îl

fac cu pacienții care vin la clinică este să stabilim o oră de trezire constantă. Și asta pentru că este cel mai important factor de reglare a proceselor interne care provoacă somnul.

Ce ne face să dormim?

Există două motoare ale somnului: *impulsul homeostatic* și *ritmul circadian*. Aceste procese interne naturale funcționează împreună (deși sunt independente) ca să te țină treaz când e nevoie să fii treaz și adormit când trebuie să dormi. Pentru un somn bun, cele două procese trebuie să se sincronizeze. Când se dereglează, încep problemele.

Impulsul homeostatic al somnului înseamnă de fapt presiunea de a dormi care se acumulează în timp ce ești treaz. Imaginează-ți un balon. Când te trezești, este dezumflat și gol. Pe parcursul zilei, începe să se umfle, umplându-se cu somnolență. Când se ajunge la un anumit prag – imaginează-ți un balon perfect umflat – resimți nevoia de somn. Pleoapele

devin din ce în ce mai grele, te bagi în pat și adormi. Când tragi un pui de somn, iese puțin aer afară din balon, slăbind presiunea.

Ce cauzează mărirea presiunii? Sincer, nu suntem siguri – chiar dacă am monitorizat creierul în timpul somnului, există încă multe aspecte necunoscute, deși somnul este un proces fundamental al experienței umane. Una dintre principalele ipoteze este că tendința de a dormi este corelată cu acumularea anumitor neurotransmițători – care sunt produse secundare ale activității cerebrale. Credem că *adenozina* este neurotransmițătorul responsabil pentru somnolență. Dacă ai făcut cursuri de știință, poate îți amintești de *adenozintrifosfat*, sursa de energie pentru toate celulele vii din corp. Când ești treaz, în creier se acumulează adenozina. Când dormi, acest neurotransmițător se elimină. Cafeina, una dintre cele mai răspândite substanțe care ne menține treji în ciuda somnolenței, funcționează pentru că se luptă cu adenozina din creier. În creier izbucnește o bătălie între două molecule, iar cafeina blochează asimilarea

adenozinei de către receptorii cerebrali. Funcționează în mod eficient o vreme, dar când se duce efectul, poți deveni subit epuizat, iar presiunea revine.

Deci asta este partea cea mai importantă: când te trezești, balonul începe să se umfle și odată ce presiunea ajunge la un nivel optim, corpul tău vrea să adoarmă. Dar impulsul homeostatic nu este singurul aspect care reglează ritmul somnului. Dacă ar fi așa, ai putea să adormi de câte ori se umple balonul, chiar dacă ești în mijlocul unei întâlniri sau la volan. Așa că am ajuns la *ritmul circadian*.

Ritmul circadian este în esență ceasul care guvernează ritmul proceselor corporale – inclusiv somnul și starea de veghe. Toate celulele din corp, toate organele, inclusiv creierul, au un ritm propriu. Există un flux și un reflux al proceselor și al activității pe parcursul unei zile. Ceasul care controlează toate acestea se află în regiunea din creier care se numește nucleul suprachiasmatic și se află în hipotalamus, o regiune mică, dar importantă din creier care gestionează totul, de la producerea hormonilor la sete,

temperatura corpului și multe altele. Ne determină și „ritmul stării de alertă“ în timpul zilei. În general, starea de alertă tinde să atingă un punct maxim dimineața, să scadă după-amiaza, să-și revină ușor și apoi să descrească treptat în timpul serii, până când trebuie să ne culcăm.

Deci cum anume ne reglează acest ceas? În două feluri.

Intern – ritmul ceasului este modelat de genele tale și de proteinele pe care le produc ele. Nu prea ai control asupra acestui aspect. Este înscris în ADN. Ca multe alte trăsături (culoarea părului, preferința pentru dulce în defavoarea gustului sărat, abilitatea de a-ți rula limba), ai moștenit de la părinți și de la strămoși o anumită înclinație circadiană. Știi probabil deja dacă ești mai activ ziua sau noaptea. Sigur, poți să te împotrivești acestei înclinații genetice, dar pentru unii oameni este mai greu decât pentru alții. S-ar putea să-ți fie întotdeauna greu să stai treaz până noaptea târziu sau să te trezești mai devreme decât de obicei din cauza programului de la serviciu ori pentru că vrei să profiți de zi, dar s-ar putea să fii

încet și confuz o vreme, de parcă te-ai împotrivi setărilor preprogramate ale corpului. Așa se și întâmplă. (Nu spun asta pentru că vreau să te descurajez sau să-ți spun că te lupți cu morile de vânt, ci să te fac să-ți dai seama că nu este nimic în neregulă cu tine dacă ai probleme cu stabilirea unui alt program de somn.)

Există o altă categorie de factori care îți influențează ritmul circadian, și anume cei *exteriori*. Sistemele cerebrale care se ocupă de starea de veghe adună mereu informații despre mediul înconjurător. Întunericul este un factor declansator al somnolentei. În primul rând, fotoreceptorii din retină simt prezența sau absența luminii. Această informație este transmisă prin căile neuronale spre hipotalamus, centrul de control al sistemului nervos, care este de mărimea unei nuci și care înregistrează declinul zilei și stimulează glanda pineală să secrete melatonină, hormonul care induce somnul și care se găsește în toate magazinele și farmaciile ca să-i ajute să doarmă pe cei care au probleme. Funcționează și invers: când ești expus la

lumină (mai ales la lumina directă a soarelui), se întâmplă contrariul: nu se mai secretă melatonină.

Semnalele externe care influențează ritmul circadian nu se limitează la lumina zilei – deși acesta este un factor important. Există tot felul de praguri pe parcursul zilei care generează semnale inconștiente, dar puternice pentru creier legate de momentul exact al ciclului de 24 de ore și care îți determină corpul să se pregătească și să optimizeze ceea ce urmează, un proces numit *antrenare*. Aceste indicii din partea mediului se numesc *zeitgebers*, care în germană înseamnă „repere temporale". Termenul se referă la orice element din mediul sau din rutina unui organism care are puterea de a schimba cronometrarea internă – cu alte cuvinte, ritmul circadian. Acești factori au o mare influență asupra noastră. Lumina zilei sau diminuarea ei. Momentul în care luăm masa. Momentul în care facem mișcare. Temperatura. Chiar și interacțiunile sociale. Aceste elemente din mediu sau care aparțin rutinei devin ceva la care corpul nu doar reacționează, ci pe care

le și anticipează. Face acest lucru pentru a optimiza și a profita la maximum de eficiența biologică a corpului.

Datorită acestor indicii, corpul produce cortizol anticipând momentul în care te vei trezi – înainte să-ți sune alarma. În felul acesta, când sună alarma, nivelul tău de energie este în creștere, ești pregătit să te trezești. Se produce insulină anticipând glucoza din sistem în timpul mesei – înainte să te așezi la masă având în față furculița și cuțitul. În momentul în care începi să mesteci și să înghiți mâncarea, sistemele metabolice sunt pregătite să o proceseze și să o transforme în energie și în substanțe nutritive. Și, ca reacție la diminuarea luminii și la scăderea temperaturii din timpul serii, corpul va începe să secrete melatonină înainte de ora de culcare, pregătindu-ți sistemul pentru somn.

Pe scurt: ritmul circadian este rezultatul mai multor factori. Este parțial predeterminat genetic, parțial modelat de mediul înconjurător și de lumea naturală, și parțial reglat de anumite elemente din rutina zilnică. Marile diferențe legate de

ritmul circadian al oamenilor sunt interesante – nu înțelegem pe deplin de ce avem aceste variații genetice când vine vorba de ritmul circadian, dar putem să avem niște presupuneri legate de motivul pentru care am evoluat să avem înclinații diferite, probabil în funcție de geografie, climă, starea de vigilență și siguranță. S-ar putea să existe și alte motive pentru diferențele de ritm circadian, care nu au legătură cu somnul: ceasurile biologice joacă un rol în multe alte procese, inclusiv în metabolism, pe care l-am menționat mai devreme, dar și în *sistemul imunitar*. Un aspect care îi fascinează pe oamenii de știință care studiază somnul și ritmul circadian este felul în care putem să-l exploatăm pe cel din urmă pentru a influența pozitiv sistemul imunitar. De exemplu, pentru că metabolismul depinde de ceasul biologic, există ipoteza că unii oamenii reacționează mai bine la medicamente dacă sunt luate în anumite faze ale ritmului circadian. Există un nou domeniu de cercetare: *cronomedicina*. Dacă înțelegem mai bine ritmul circadian al fiecărui individ în parte, inclusiv cel al

celulelor și al organelor, s-ar putea să fie posibil să-l tratăm într-un mod mai personalizat.[3]

Ritmul circadian este un proces biologic fundamental care are loc la nivel chimic și celular și care are o mare influență asupra somnului, a sănătății și a experienței de viață per ansamblu. Deci cât de mult din acest proces poate fi controlat și cât este peste puterea noastră?

Ne putem reseta ritmul circadian?

Într-o zi, a sunat la clinică un bărbat – să-i zicem Ben. Dăduse peste un videoclip amuzant pe care-l făcusem cu ceva timp în urmă pentru revista *Wired* – în care a apărut o serie de experți din diverse domenii care își explicau cercetările la diferite niveluri de înțelegere. Videoclipul începea cu mine explicând somnul unui copil foarte inteligent în vârsta de opt ani și se termina tot cu mine în timp ce mă chinuiam să țin pasul cu un cercetător extrem de experimentat din domeniul neuroștiințelor. Ben a dat peste video când

căuta un pic disperat o soluție pentru problema lui cu somnul. Mi-a spus că are un ciclu al somnului neobișnuit: stă treaz toată noaptea și doarme toată ziua, ca un animal nocturn. Situația persista de câțiva ani. Încercase să-și schimbe orele de somn și de trezire, dar corpul îi cerea să se întoarcă la același tipar. Cu timpul, a găsit căi prin care să țină sub control situația. Dar principala lui strategie era destul de extremă: o dată la câteva săptămâni, stătea treaz 48 de ore ca să se reseteze și ca să poată fi treaz în timpul evenimentelor importante legate de munca sa. Voia să știe dacă pot să-l ajut.

Ben suferea de ceea ce se numește „sindromul fazei de somn întârziate", într-o formă gravă chiar. Acest sindrom înseamnă că ritmul tău circadian este defazat în raport cu restul lumii. Unii sunt ființe nocturne de la natură („sindromul fazei de somn întârziate" este termenul medical), dar tipul acesta era un caz extrem. Avea 45 de ani și, spunea el, se confruntase cu această problemă toată viața.

L-am întrebat dacă munca lui este compatibilă cu acest decalaj – nu era. Lucra

pentru o mare companie de asigurări, unde programul era de la 9:00 la 17:00. Se uita mereu la ceas, întrebându-se cum va rezista. Resetarea pe care o făcea o dată la câteva săptămâni îl ajuta pe termen scurt, dar era un efort enorm să stea treaz două zile la rând. Mă îngrijorau efectele pe termen lung – în prezent, știm că cei care dorm puțin sunt predispuși la tot felul de probleme de sănătate, cum ar fi boli cardiace, obezitate, depresie și chiar Alzheimer și demență.[4]

Iată ce i-am spus lui Ben: „Există câteva soluții pe care le putem încerca. Dimineața, putem apela la terapia cu lumină. Noaptea, la suplimente cu melatonină. Există o substanță stimulantă, *modafinil*, care se folosește adesea pentru tratarea tulburărilor de somn provocate de schimbul de noapte și pentru pacienții care suferă de hipersomnie, și la care apelăm ca să te menținem treaz când creierul și corpul vor să doarmă. Am putea face cronoterapie în linii mari – te privăm de somn până când *îți dorești* să te culci la momentul potrivit –, ceea ce se întâmplă deja cu strategia de

resetare. Dacă perseverăm, s-ar putea să reușim să-ți schimbăm treptat programul de somn. Dar, ca să fiu sincer, s-ar putea să nu funcționeze prea bine în cazul tău. E posibil ca lumea asta să nu fie făcută pentru tine."

Niște cuvinte dure, știu. Nu e niciodată ușor să dai astfel de vești cuiva care suferă. Dar, în același timp, vreau să subliniez că nu este vina pacientului. E vina lumii că este așa inflexibilă.

Voiam să-i ofer lui Ben câteva opțiuni: dacă dorea să adopte soluția dificilă, eram dispus să încerc. Dar oamenii care suferă de o formă atât de gravă a „sindromului fazei de somn întârziate" fac față situației în diferite feluri, cum ar fi să-și găsească o slujbă de noapte. Am tratat oameni care sufereau de acest sindrom sau de alte tulburări ale ritmului circadian și de obicei aveau slujbe nocturne sau unele foarte flexibile. Întâlnesc un număr disproporționat de oameni care au ales joburi de paznici de noapte sau programatori. Uneori, este o soluție care funcționează foarte bine pentru ei, dar un număr considerabil de oameni care trec

prin așa ceva suferă de depresie – nu au aceleași experiențe precum ceilalți și se simt singuri.

I-am spus: „Putem încerca unele dintre aceste intervenții, dar înainte de toate vreau să știi că s-ar putea să te confrunți cu problema asta toată viața. Pe termen lung, ar fi bine să iei în considerare altă slujbă."

În cele din urmă, Ben a ales o abordare mixtă – a făcut eforturi să-și schimbe ritmul circadian suficient cât să-și trăiască o parte din viață în timpul zilei, dar a apelat și la concediu medical și a început să ia în considerare o carieră care să se potrivească mai mult cu predispoziția sa genetică, care îl făcea să dea cel mai mare randament și să fie cel mai activ în timpul nopții.

Cu toate acestea, te rog să reții că această formă extremă a „sindromului fazei de somn întârziate" este foarte rară – de fapt, incidența raportată a sindromului este sub 0,2% din totalul populației.[5] (În cazul adolescenților, se ajunge la 15%, dar este ceva temporar, nu permanent.)[6] Un fenomen mai răspândit este faptul că oamenii care au un astfel de tipar – nu

dorm noaptea, ci ziua – sunt influențați de anumiți factori comportamentali. Pacienții de la clinică (dar recunosc că este și cazul meu) au anumite activități seara târziu – stau pe rețelele de socializare, se joacă pe calculator, lucrează, citesc sau se ocupă de hobbyurile de care nu au timp pe parcursul zilei. Am observat asta și în cazul artiștilor – se cufundă într-un proiect și imediat se face ora 3:00 noaptea.

Majoritatea oamenilor nu sunt în situația lui Ben. Avem comportamente în care ne implicăm din multe motive justificate și care perpetuează problemele cu somnul. Avem pasiuni de care nu putem să ne ocupăm în timpul zilei, avem presiuni de la muncă, avem copii care au la rândul lor probleme cu somnul. Dar în aceste situații, lipsa unei structuri în jurul orelor de trezire adâncește problema, perpetuând un ciclu al somnului dereglat. Stăm până târziu ca să muncim, absorbiți de un proiect, având grijă de un copil mic și sfârșim dormind până târziu când putem, pentru a compensa lipsa de somn. Și apoi

nu se acumulează destulă presiune pentru somn ca să putem adormi devreme, iar ciclul continuă.

Aici intervin reperele temporale. Până la un punct, ritmul circadian este determinat genetic. Dar este maleabil. *Răspunde* presiunilor mediului și rutinei. Factori precum ora de trezire, momentul în care îți bei cafeaua sau ceaiul, când iei masa sau când faci mișcare și rutina curentă înainte de culcare au impact asupra ritmului circadian și îl pot schimba. Amintește-ți când a fost ultima oară când ai călătorit – fie că a fost un decalaj de două ore sau de douăsprezece ore – și cum ai făcut față. Presupun că ai încercat să-ți potrivești imediat programul cu ora locală. (Dacă nu ai făcut asta, încearcă s-o faci data viitoare!) Fără să stai pe gânduri, ai început să iei micul-dejun și cina la ora ta obișnuită, să te plimbi sau să faci mișcare ca de obicei. Poate că te-ai ridicat cu greu din pat a doua zi, deși ai fi vrut să mai dormi, pentru că erai cu câteva ore în urmă. Dacă ai făcut toate aceste lucruri, poate că ai descoperit că ți-ai revenit destul de repede după decalajul orar. După câteva zile, orele

de trezire și de culcare (ceasul biologic) se potriveau cu noul ceas. Acesta este un exemplu de ajustare a ritmului circadian. Ai pus presiune asupra lui folosind aceste pârghii din rutina ta și a funcționat.

Când oamenii ajung la clinica mea, *primul lucru* pe care li-l spun este să-și aleagă o oră la care să se trezească și s-o respecte – șapte zile pe săptămână. Încep cu această recomandare pentru că este metoda cea mai eficientă prin intermediul căreia pot să-și rezolve problemele cu somnul.

Continuitatea este elementul-cheie – corpul tău are nevoie de ea și poate avea efecte puternice. Cu toate acestea, mulți au probleme în acest sens. Este o adaptare greu de făcut. Mereu încercăm să manipulăm regulile, astfel încât să fie în avantajul nostru doar în ziua aceea, doar în noaptea aceea. Ai dormit prost noaptea trecută? Vei dormi până mai târziu ca să recuperezi. Logic. Dar de fapt, e cea mai mare greșeală pe care o poți face.

Fără decalaje orare intenționate!

Dacă în anumite zile te trezești la ora 6:00 dimineața, iar în altele la 9:00, îți dereglezi ritmul circadian. Ai parte de o stare de decalare intenționată. E ca și cum în fiecare duminică ai parcurge în zbor trei fusuri orare diferite, ai încerca să te acomodezi și apoi ai zbura înapoi.

Mulți dintre pacienții mei îmi spun: „*Știu* că ar trebui să mă trezesc în fiecare zi la aceeași oră, dar…“ *Nu pot. E prea greu. Sunt prea obosit. Programul de la muncă este imprevizibil.* Înțeleg. Și sincer, dacă n-ai probleme cu somnul, nici n-ar fi vreo problemă să dormi până târziu în weekend. La fel ca un pahar de vin sau o felie de pizza ori o porție de înghețată în plus, dormitul decalat reprezenta un răsfăț care face viața mai frumoasă. Dar dacă ai ajuns la clinica mea (sau dacă citești această carte), înseamnă că lucrurile nu stau prea grozav. În acest caz, este necesară o oră fixă la care să te trezești. Așa că atunci când pacienții

îmi enumeră o mie de motive pentru care situația nu se va îmbunătăți, le spun următoarele:

Tu îți alegi ora la care te trezești. Când pacienții vin în laborator, le spun: „Dacă ar fi să stabilești o oră la care să te trezești, la ce oră ai pune ceasul să sune?“ Răspunde la această întrebare în clipa asta. Nu-ți voi impune să te trezești devreme sau la vreo oră anume. Stabilește o oră care se potrivește cu programul tău – dacă te descurci cu munca, copiii și alte treburi pe care le ai de făcut, atunci aceea este ora perfectă, după părerea mea. Odată ce te-ai hotărât, pune-ți alarma să sune. Alarmele pot fi întâlnite sub multe forme. Eu am copii mici, deci am niște alarme umane. (Sunt destul de costisitoare, deci nu ți-aș sugera această soluție.)

Nu te stresa, există o abatere permisă. Dacă îți pui alarma la ora 8:00 și într-o sâmbătă te trezești la 8:15, acest lucru nu-ți va deraia progresul. Puțină flexibilitate și toleranță sunt OK. E vorba de consecvență în general. În mare, mă interesează doar să faci efortul respectiv.

Recompensează-te. Uneori, nu este ușor să respecți acest program. La începutul reglării ciclului de somn, s-ar putea să te trezești mai devreme – mai ales în zilele libere, dacă ești obișnuit să dormi până târziu. Atunci va fi cel mai greu să te ții de ce ți-ai propus. Așa că recompensează-te imediat ce te-ai trezit. Este o lecție importantă când vine vorba de schimbarea comportamentului și funcționează.

Un bărbat pe care îl tratam voia să-și îmbunătățească somnul, dar îi era greu să se trezească la aceeasi oră în fiecare zi. Voia să doarmă până târziu. Îi plăcea. Credea că are nevoie de acest timp de recuperare. Dar acest lucru îi dădea peste cap ritmul circadian și îi deregla presiunea de somn. Așa că am inventat un nou plan. Se trezea după ce suna alarma și apoi mergea imediat la cafeneaua de lângă casă și-și comanda băutura preferată: un cappuccino cu multă spumă. A ajuns să fie un timp plăcut, doar pentru el însuși, departe de casă, de multitudinea de responsabilități, departe de solicitările copiilor și ale familiei. Citea ziarul, ceva ce înainte nu avusese timp să

facă. Pentru că se trezea la aceeași oră, resimțea acest timp suplimentar ca pe un dar.

O femeie pe care o tratam a decis să se plimbe pe plaja de lângă casă – și a devenit un ritual de dimineață, ceva ce aștepta cu nerăbdare când deschidea ochii – și era bucuroasă să se trezească. Alți oameni au alte tactici: să-și prepare un mic-dejun cald, când de obicei mâncau cereale, să-și facă o cafea și să joace sudoku, să facă un duș lung și energizant, să se ducă pe verandă și să se bucure de răsăritul soarelui.

Și, în sfârșit, imaginează-ți balonul acela. Amintește-ți analogia cu balonul. În clipa în care te trezești, începe să se acumuleze treptat presiunea de a dormi. Dacă ai dormit cât ai nevoie, când te trezești, balonul va fi dezumflat – indiferent de ora la care te trezești, fie că este 6:00 dimineața sau prânz. Din acel moment, balonul începe să se umfle treptat. Pentru un somn mai ușor și mai natural, începe să umfli balonul cam la aceeași oră în fiecare zi.

Mai puțin haos, mai mult calm

Această nouă organizare dimineața este benefică. Când avem parte de mai multă predictibilitate, și alte lucruri devin previzibile. Când ai impresia că viața este haotică, reperele clare legate de momentul începerii și finalizării unor activități (cum ar fi somnul) îi permit creierului să compartimenteze mai bine lucrurile. Având o oră fixă la care te trezești, înlături o parte din incertitudinea și caracterul aleatoriu al dimineții. Și când respecți acest program, vei descoperi că zilele îți vor părea mai relaxante și mai puțin frenetice. Vei avea mai mult timp la dispoziție pentru lucrurile care îți fac plăcere – un efect în lanț al stabilizării impulsului de somn.

E posibil să ai impresia că viața îți este dată peste cap dacă cele două forțe nu sunt corelate. Și nu vrei să petreci luni sau săptămâni simțindu-te ca și cum ai suferi de decalajul de fus orar – confuz din punct de vedere cognitiv, cu un metabolism mai puțin eficient și dificultăți în controlarea

stresului. Dar asta ne arată *exact* cum să tratăm problema și ne amintește cât de adaptabili suntem. Cât timp îți ia de obicei să-ți revii după un decalaj orar – o zi, două? O săptămână? Te poți adapta la noul program de somn nedecalat în același interval.

PRACTICA ZILEI

Alege ora și fii consecvent

Nu ne putem induce singuri somnul; el vine în mod natural. Deci nu putem alege o oră la care să adormim și este important să nu punem o astfel de presiune noaptea, când încercăm să ne îmbunătățim somnul. Dar putem să influențăm în mod considerabil momentul în care adormim stabilind o oră la care să ne trezim. Iar fixarea acestei ore stă în puterea noastră. Deci, începând de azi, vom începe să ne stabilizăm și să ne reglăm ritmul circadian și impulsul homeostatic al somnului.

Misiunea de azi

1. **Alege ora!** Hotărăște-ți o oră la care să te trezești și pe care o poți respecta în fiecare zi, inclusiv în timpul weekendului (sau când ai zile libere). Ar fi bine să alegi o oră care să fie compatibilă cu stilul tău de viață și, dacă este posibil, cu preferința ta predeterminată. Pentru că orice om are anumite nevoi în privința orelor de somn (de obicei cel puțin șapte ore în cazul unui adult), odată stabilită această oră, vei observa după scurt timp că te ia somnul în jurul aceleiași ore în fiecare noapte.
2. **Pune-ți alarma să sune!** Programează-ți chiar acum alarma sau telefonul pentru ora stabilită și pentru fiecare zi din săptămâna asta. Unii nu vor să folosească alarma, preferă să se trezească de la sine. Minunat, dacă ești obișnuit să te trezești la o oră anume, nu trebuie să schimbi nimic. Dar dacă organismul e dereglat, nu

vei reuși să te trezești singur. Apelează la un ajutor digital. Și, dacă te ții de plan suficient de mult timp, s-ar putea să nu mai ai nevoie de aparatul respectiv ulterior.

3. **Luminează-ți camera!** Imediat după ce te trezești, ridică-te din pat și trage draperiile. Dacă este posibil (și nu e prea răcoare), ieși din casă. Dacă încerci să-ți schimbi ora la care te trezești, expunerea la lumină este un factor de impact asupra sistemului tău.

4. **Recompensează-te pentru că te-ai trezit**. Fă-ți o cafea. Citește o carte. Fă o plimbare. Ascultă muzică. Fă un duș lung și fierbinte. Alege ceva ce aștepți cu nerăbdare să faci și pentru care n-ai timp de obicei, într-o dimineață haotică obișnuită. Învață-ți creierul și corpul că trezitul în fiecare dimineață oferă o satisfacție mai mare decât dormitul până târziu. Astfel, mesajul va deveni unul interior.

5. **Și în sfârșit...** Acordă-ți un moment în care să scrii în jurnalul somnului. Nu-ți va lua mai mult de un minut și vei avea nevoie de aceste informații în săptămâna ce urmează.

Când apar probleme

Strategii la care să apelezi dacă întâmpini dificultăți:

- **Dacă tot oprești alarma...** Pune ceasul sau telefonul în capătul celălalt al camerei. Obligă-te să te ridici din pat ca să oprești alarma. Sunt mai puține șanse să te bagi la loc în pat. Pe termen lung, ia în considerare posibilitatea de a investi într-un ceas care face lumină treptat în cameră. Pentru mulți dintre pacienții mei, aceasta este o modalitate blândă, dar eficientă de a se trezi.

- **Asigură-te că recompensa este cu adevărat plăcută.** Unii încearcă să se recompenseze cu lucruri precum câteva exerciții fizice – crezând că *ar trebui* să le placă sau că va fi benefic pe termen lung. Și au dreptate – chiar va fi benefic pe termen lung. Dar vor sfârși dormind până târziu dacă nu le plac exercițiile fizice. Poate e mai bine să le lași pe mai târziu. Nu încerca să optimizezi sau să profiți de acest timp: sarcina ta este să-ți acorzi o bucurie reală în dimineata asta si în fiecare dimineață, pentru că ți-ai atins țelul.

ZIUA 2
Nu insista!

De câte ori te-ai simțit stresat azi?

Dacă răspunsul tău este „niciodată“, atunci ești norocos – și ești o excepție. E posibil să fii un maestru zen. Dar mai probabil este că faci parte din aceeași categorie cu majoritatea oamenilor de pe pământ, cu zile pline de urcușuri și coborâșuri, care încep încă din momentul în care deschizi ochii și creierul începe să-ți zbârnâie. În zilele pline, imediat ce mă ridic din pat, încep deja să trec prin lista de sarcini: să duc copiii la școală, să îndeplinesc sarcinile pe care le am înainte de a ajunge la laborator și toate cele pe care le am odată ce ajung acolo.

O zi plină poate fi un câmp minat, cu nenumărați factori care-ți pot crește tensiunea și-ți pot declanșa starea de stres. Cât de mult te va afecta acest lucru în seara

asta, când în sfârșit te așezi în pat, închizi ochii și aștepți să adormi? Oare stresul zilei va fi un obstacol în calea somnului?

Să înțelegem legătura dintre somn și stres

Somnul și stresul sunt interconectate. Iar această conexiune este partea din cercetarea mea care mă pasionează cel mai mult. Reacția corpului la stres și felul în care îl gestionezi îți pot afecta somnul. Dar, și mai important, calitatea somnului determină capacitatea de control al stresului. E o relație circulară. Deci să analizăm relația dintre somn și stres, astfel încât să înțelegi ce trebuie să faci ca să abandonezi cercul vicios care-ți sabotează somnul.

Știi cum reacționează corpul tău la stres. Gândește-te de câte ori această reacție se intensifică în timp ce sistemul răspunde unui stimul stresant. S-ar putea ca reacția ta la stres să se activeze de mai multe ori pe parcursul unei zile, chiar și la cel mai neînsemnat stimul. Știi senzația: începi să

te îngrijorezi și să fii anxios, acel gând intruziv care îți apare subit în minte, corpul devine tensionat, în timp ce hormonii stresului îți curg prin vene. Oare nu cumva fiecare porție din acest cocktail al stresului îți mai elimină câte o oră de somn? Este posibil, dar ai fi surprins să afli că până și în aceste zile încărcate, problema nu este întotdeauna stresul.

Sistemul nostru procesează stresul remarcabil de bine și este posibil ca experiențele stresante din timpul zilei să ne afecteze somnul mai puțin decât ne imaginăm. Studiile pe care le-am făcut în laboratorul nostru (dar și cele realizate de alții) au descoperit că experiențele noastre din timpul zilei nu sunt mereu factori de predicție a somnului.[1] De fapt, este posibil să ai o zi foarte stresantă și o noapte în care dormi foarte bine. Există câteva excepții: în primul rând, dacă evenimentul stresant are loc în preajma orei de culcare (dacă te certi cu partenerul sau primești o veste proastă chiar înainte de a te relaxa), cu siguranță acest lucru îți va afecta capacitatea de calmare a minții. În al doilea rând, dacă

ceea ce te stresează este o problemă gravă (dacă ești concediat sau ai avut un accident de mașină dimineața), îți va afecta probabil somnul. Dar nu este ceva tipic unei zile obișnuite. Per ansamblu, mintea și corpul pot face față cu bine stresului cotidian, chiar și atunci când el este intens. De exemplu, corpul este făcut să treacă prin variații ale nivelului de stres (când corpul reacționează la stres, dar revine la o valoare fiziologică normală), iar acest lucru poate fi chiar benefic pentru celule – declanșează un proces de curățare în care corpul elimină celulele îmbătrânite, deteriorate sau moarte.

Ideea nu este că stresul nu poate fi niciodată o problemă pentru somn – anumite tipuri de stres pot deveni o problemă și vom discuta despre asta în curând. Dar vreau să înțelegi încă de la început că atunci când vine vorba de stresul obișnuit din viața ta – urcușurile și coborâșurile de la job, cele în privința creșterii copiilor, a situației financiare, familiale și altele –, de fapt ești destul de rezistent.

Un obstacol important în calea somnului este îngrijorarea oamenilor că nu vor putea dormi bine sau convingerea că sunt deja sortiți să aibă un somn prost. Deci, înainte de a aborda metodele de gestionare a stresului, vreau să-ți spulber convingerea că stresul înseamnă insomnie. Nu intra în bucla asta! „Am fost stresat azi, deci nu voi putea să dorm.“ Nu este adevărat. Ai încredere în acest fapt științific: stresul de peste zi nu te va împiedica să dormi bine noaptea.

Datele obținute în urma studiilor care au analizat stresul cotidian si somnul participanților nopți în șir arată că de fapt relația stres–somn este mai degrabă în direcția opusă: somnul deficitar te face mai vulnerabil la stres.[2]

Am făcut un studiu despre stres și somn care viza mamele cu copii mici – așa cum poate știi deja din experiența proprie, îngrijirea copiilor mici abundă în potențiali factori de stres. Am avut două grupuri: un grup de mame din categoria celor care au parte de mult stres în mod obișnuit și unul în care femeile relatau că au un nivel scăzut

de stres la începutul studiului. Deci aveam un grup foarte stresat și unul puțin stresat. Am vrut să investigăm felul în care somnul le afecta modul în care treceau prin starea de stres și cum stresul din timpul zilei le afecta nopțile, analizând ciclul somn–stres.

Participantele la studiu au ținut un „jurnal al stresului" detaliat, în care au consemnat când și de ce s-au simțit stresate în timpul zilei și ce eveniment le-a declanșat această stare. Simultan, le-am înregistrat somnul folosind tehnologie *wearable*. Așa cum ne așteptam, oamenii care au dormit mai puțin decât de obicei au resimțit mai mult stres a doua zi. Acest lucru era în concordanță cu alte studii făcute în laboratorul nostru, dar și cu cele făcute de alți cercetători și care arătau că oamenii care nu dorm suficient resimt zilele mult mai stresante.[3]

Este logic: când nu acordăm destulă atenție somnului, impactul cognitiv este evident și imediat. Ne este mai greu să ne reglăm emoțiile, să ne controlăm impulsurile și chiar să fim atenți și să reținem informațiile necesare memoriei de

lucru. Toate acestea îți vor face ziua mai stresantă decât de obicei. Cu toții știm cum este să ne simțim confuzi și nervoși după o noapte în care am dormit prost. Nu este un capăt de țară – mai avem și nopți de nesomn. Dar dacă suntem privați de somn în mod curent – chiar și puțin – acest lucru va avea un impact asupra felului în care ne trăim viața.

Iată partea interesantă a studiului cu mamele private de somn. Le-am pus să-și noteze ce anume le stresa. Apoi am luat aceste jurnale și le-am dat unor programatori, care au grupat acești factori declanșatori ai stresului în categorii, stabilindu-le gravitatea. Erau niște factori stresanți considerabili? Sau niște probleme minore? Apoi au comparat reacțiile oamenilor cu informațiile notate în jurnale. Au descoperit că *toată lumea* se simțea mai stresată dacă avea parte de evenimente stresante, fie că dormise bine sau nu. Dacă se întâmplase ceva stresant, resimțeau stres. Lipsa somnului intensifica reacția la factorii de stres diminuați sau moderați – ori chiar la evenimente care în mod normal nu i-ar fi

stresat deloc. Lipsa somnului le scădea pragul de toleranță pentru ceea ce resimțeau drept stresant.

Somn puțin, stres mult

Lipsa somnului schimbă felul în care percepi lucrurile. Îți schimbă felul în care îți trăiești viața. Măsura în care se întâmplă acest lucru este încă necunoscută, ceva ce am studiat îndelung în laborator, dar ce știm cu siguranță este că atunci când oamenii sunt privați de somn, resimt evenimentele ca fiind mai stresante decât dacă ar avea parte de somn suficient. Privesc lumea prin filtre diferite.

Când avem perioade de somn insuficient, există o probabilitate mai mare să avem conflicte, chiar și cu persoanele dragi. În cadrul unui studiu, dr. Amie Gordon, de la University of Michigan, a descoperit că, atunci când participanții dorm mai prost decât de obicei, relatează că au mai multe conflicte cu partenerii de viață a doua zi.[4] Ceea ce nu este neapărat surprinzător, dar există un aspect mai

interesant: într-un al doilea studiu, cercetătorii au adus în laborator cupluri și le-au pus să se concentreze pe rezolvarea unui conflict din relație – un subiect de dispută, cum ar fi cine spală vasele sau face cumpărăturile, petrecerea timpului împreună, politică etc. Cuplurile s-au străduit să-l rezolve și apoi au completat un chestionar în care erau întrebați cum se simt, cum cred că se simte partenerul și dacă sunt convinși că au rezolvat conflictul cu succes. Ce au descoperit: partenerii care dormiseră prost noaptea precedentă aveau mai multe emoții negative și mai puține pozitive în timpul conflictului. În al doilea rând, cu cât unul dintre ei dormise mai prost, cu atât evalua incorect emoțiile partenerului din timpul conflictului – era mai puțin empatic, nu reușea să se pună în pielea partenerului. În sfârșit, și poate aspectul cel mai alarmant când vine vorba de a avea o relație cordială, dacă unul dintre parteneri dormise prost, scădeau semnificativ șansele de rezolvare a conflictului. Ideea este că somnul are un impact imens asupra relațiilor cu cei apropiați.

Privarea de somn poate influența negativ comportamentele legate de sănătate, cum ar fi alegerile alimentare, determinându-ne să optăm pentru ceva care ulterior se dovedește că tulbură somnul (sau starea de sănătate). În cadrul unuia dintre studiile mele preferate despre somn, stres și alegeri, cercetătorii au construit o imitație de magazin alimentar, plin cu de toate și i-au trimis pe oameni la cumpărături acolo. Le-au dat bani de cheltuit și libertatea de a alege ce vor. Apoi i-au privat de somn. Cumpărătorii privați de somn au ales alte alimente decât atunci când erau bine odihniți: și-au umplut coșurile cu produse mai bogate caloric. De ce? Când erau privați de somn, se întâmpla ceva diferit în creierul lor: cercetătorii au emis ipoteza că privarea de somn le creștea ceea ce se numește impulsul hedonist sau chiar le sporea senzația de foame. În cadrul altor studii de laborator, colegul meu, dr. Matt Walker, de la UC Berkeley, i-a privat de somn pe participanți, apoi le-a scanat creierul printr-un RMN funcțional. Această mașinărie înregistrează traseul sângelui oxigenat prin creier, arătându-ne astfel care

regiuni cerebrale sunt cele mai active ca reacții la anumiți stimuli. Urmărindu-le activitatea cerebrală, cercetătorii le-au arătat oamenilor imagini cu diferite mâncăruri și au fost atenți la ceea ce se întâmplă. Au observat că centrii responsabili cu recompensa din creierele lor private de somn se activau mai mult la mâncărurile dulci și pline de grăsimi comparativ cu atunci când erau mai odihniți.[5]

Ipoteza noastră este că, atunci când nu dormim suficient, ne scade capacitatea de *rezistență* la tipurile de impulsuri și de pofte care provin din aceste regiuni cerebrale activate. Nu doar că centrii legați de recompensă sunt surescitați, ci ne scade și capacitatea de a încetini și de a pune frână – frâna din acest scenariu fiind sistemul de control executiv sau îngerul de pe umăr care ne îndrumă să facem alegeri mai bune, mai inteligente și mai strategice în orice situație. Controlul executiv sincronizează scopurile cu acțiunile. Iar în studiile de laborator observăm că la participanții privați de somn nu se

activează controlul executiv. Privați de somn, băgăm viteză și nu mai știm să punem frână.

Lipsa acestei frâne este și motivul pentru care credem că oamenii privați de somn sunt mai sensibili la stres și întâmpină dificultăți în gestionarea emoțiilor, ceea ce are consecințe în lumea reală. De exemplu, am observat că există o probabilitate mai mare ca polițiștii care au probleme cu somnul să-și manifeste o furie necontrolată față de suspecți.[6] Judecătorii somnoroși dau pedepse mai mari.[7] Iar în organizațiile ierarhice, există o probabilitate mai mare ca șefii care nu dorm bine să nu se poarte cum trebuie cu subordonații.[8] În general, observăm că oamenii privați de somn se întorc spre sine, concentrându-se excesiv asupra propriilor nevoi, nu ale grupului sau ale comunității. Pe scurt: când nu dormim suficient, nu suntem cele mai bune versiuni ale noastre.

Colac peste pupăză, când avem impresia că viețile noastre sunt stresante și dificile (așa cum se întâmplă adesea când nu dormim suficient), facem anumite

alegeri pentru a face față stresului care ne sabotează ulterior. Bem cafea târziu sau comandăm un pahar de alcool în plus, ne domolim stresul consumând anumite mâncăruri și substanțe. Când suntem stresați, alegem aceleași mâncăruri ca atunci când suntem privați de somn: ne e poftă de mâncăruri grase și dulci. Și nu este o coincidență. Există un motiv biologic pentru care corpul ne cere astfel de lucruri în condiții de stres: *pentru că ne atenuează nivelul de cortizol.* Când se secretă prea mult cortizol, corpul preferă substanțe bogate în grăsimi și în zaharuri, pentru că acționează ca un remediu pentru stres.[9] Dar nu sunt benefice pentru corp și, adesea, nici pentru somn.

Cercetătorii care studiază somnul erau conștienți de multă vreme că există o legătură între somnul insuficient și consumul excesiv de anumite alimente, cum ar fi carbohidrații și zaharurile procesate; oamenii care mănâncă mai multe legume și fibre dorm mai bine. Dar este vorba de o corelație sau de cauzalitate? Dr. Marie-Pierre St-Onge, cercetătoare la Columbia University, a încercat să rezolve

acest mister. Împreună cu colegii săi, a conceput un studiu[10] în care condițiile de somn și cele alimentare erau strict controlate: cercetătorii monitorizau somnul participanților (în loc să se bazeze pe relatările lor) și un nutriționist le pregătea masa. Rezultatele au fost în concordanță cu descoperirile precedente: când oamenii se îndepărtau de dieta bazată pe fibre, fructe și legume și se îndreptau spre grăsimi și carbohidrați, *aveau parte de mai puțin somn cu unde lente*. Somnul cu unde lente este considerat acea fază în care ai parte de cea mai profundă și mai vindecătoare odihnă.

Cei cărora le plac carbohidrații trebuie să știe că sunt un caz interesant. Studiile au descoperit că, deși majoritatea carbohidraților te ajută să adormi mai repede, doar anumite tipuri te ajută să ai un somn neîntrerupt. Carbohidrații simpli cu zaharuri (pizza, pâinea albă, covrigii, pastele) te pot face să te trezești de mai multe ori în timpul nopții. Însă carbohidrații complecși (alimentele mai bogate în fibre, precum cartofii dulci, ovăzul și cerealele integrale) pot stabiliza

tiparele de somn – ipoteza lui St-Onge este că acest lucru se întâmplă pentru că stabilizează nivelul glicemiei din sânge.[11]

Concluzia este că mâncărurile pe care le cer corpul și creierul când suntem stresați și pe care e cel mai probabil să le consumăm în aceste perioade ne-ar putea împiedica să avem un somn bun și neîntrerupt.

Pe scurt: oamenii privați de somn – chiar și puțin – percep lumea ca fiind mai stresantă. Stresați fiind, fac alegeri pe care nu le-ar face în alte condiții și care s-ar putea să nu le favorizeze un somn bun în noaptea următoare – cum ar fi selectarea mâncărurilor nepotrivite, renunțarea la exerciții fizice și multe altele. Au o reacție biologică bazată pe stres la evenimente pe care altminteri n-ar avea-o. Ar putea chiar să aleagă experiențe mai stresante. Dar există un cost biologic pentru toate acestea. Știm că stresul constant ne îmbătrânește la nivel celular. Telomerii, învelișul protector de la capătul cromozomilor care joacă un

rol important în îmbătrânirea celulară, se uzează.[12] Și ghici ce? Somnul insuficient face același lucru.[13]

Dacă ai insomnii sau dacă nu dormi suficient, s-ar putea să fie frustrant să afli asta. Poate că îți spui: *Știu că somnul este important, de aceea citesc cartea asta!* Dar există câteva motive întemeiate pentru care aprofundez.

Ne oferă o modalitate prin care putem interveni

Așa cum am spus mai devreme, somnul și stresul sunt interdependente. Un somn întrerupt, de scurtă durată, duce la mai mult stres; alegerile făcute în condiții de stres pot cauza un somn mai prost. Unul îl perpetuează pe celălalt. Dar când vedem exact cum săgeata este îndreptată în ambele direcții și *care* dintre alegerile făcute în condiții de stres ne afectează cel mai mult, putem interveni și neutraliza acest ciclu.

De fapt, acestea sunt vești bune: avem două oportunități de intervenție. Dacă putem să ne îmbunătățim puțin somnul,

putem reduce nivelul general al stresului. Și dacă ne reglăm reacția la stres, sau cel puțin, devenim conștienți de anumite lucruri pe care le facem *ca reacție* la stres, s-ar putea să avem parte de un somn mai bun. Există efecte de care ne putem bucura în ambele direcții.

În cazul pacienților de la clinica mea, aceasta este o abordare de succes: schimbă câte ceva în fiecare direcție. Așa cum ciclul somn–stres poate deveni din ce în ce mai dăunător, poate deveni și *benefic* când îl folosim în avantajul nostru. Cu cât ești mai puțin stresat, cu atât mai mult poți menține alegerile din timpul zilei care nu-ți subminează somnul. Cu cât dormi mai mult, cu atât mai mult îți crește capacitatea de a face aceste alegeri. Odată inițiat, progresul poate fi exponențial, ca o piatră care se rostogolește pe un deal, prinzând din ce în ce mai multă viteză.

Poate că ar trebui să-ți schimbi stilul de viață

Mulți dintre cei ce vin la clinica mea suferind de insomnie descoperă că există

ceva inerent stilului lor de viață care este incompatibil cu somnul bun. Este o dificultate greu de depășit, mai ales când ești obligat să faci un anumit job sau când nu ai control asupra presiunilor care te afectează: criza financiară sau boala unui om drag. Nu voi pretinde că poți înlătura orice obstacol. Dar trebuie menționat faptul că trăim într-o societate în care se glorifică somnul insuficient și munca excesivă, iar acest lucru afectează multe persoane. Promovăm productivitatea și devalorizăm odihna. Ceea ce este ironic, pentru că de odihnă avem cel mai mult nevoie pentru a fi productivi, creativi, eficienți și inovatori.

În general, oamenii nu dorm suficient. Sincer, este o epidemie. Iar dificultățile noastre legate de somn nu există în vacuum, în afara acestui context. Observ că adesea identificăm greșit cauza. Credem că avem o problemă cu somnul când de fapt avem o problemă cu viața pe care o ducem.

O problemă existențială?

Somnul este resursa ta de reziliență. Este armura de care ai nevoie împotriva necazurilor vieții. Deci dacă există ceva care te stresează atât de mult încât îți perturbă somnul de care ai nevoie, va trebui să rezolvăm această problemă. La clinică, am tot timpul acest gen de conversații. Când vin oamenii la noi, completează chestionare și țin jurnale detaliate despre cum și-au petrecut zilele și nopțile. Iar când le analizăm și începem să lucrăm ca să le îmbunătățim somnul, descoperim frecvent că nu există un temei medical sau biologic pentru somnul insuficient. În schimb, există noduri în stilul lor de viață care inițial sunt greu de observat, dar care trebuie descâlcite.

La începutul acestui capitol, am afirmat că trupul și creierul sunt menite să facă față stresului și provocărilor din timpul zilei și este adevărat. Avem tot felul de avantaje: impulsul homeostatic al somnului și ritmul circadian sunt puternice. Aceste

instrumente înnăscute sunt menite să te ajute și nu trebuie să-ți faci griji în privința lor – personal, mă consolează să știu asta și am încredere în mecanismele interne ale corpului. Dar dacă avem un nivel înalt de stres, suntem toți vulnerabili la tulburări ale somnului, iar aceste procese naturale încep să nu mai funcționeze normal. În acest caz, trebuie să intervenim.

Există două aspecte importante care acționează când stresul excesiv ne împiedică să dormim: *cortizolul* și *sistemul nervos simpatic*.

Stresul resimtit afectează secretia cortizolului în sânge. Este un hormon metabolic: este esențial pentru existența unei cantități adecvate de glucoză pe care să o utilizeze celulele. În esență, cortizolul contribuie la reglarea energiei.

Avem niveluri oscilante de cortizol în corp tot timpul și avem propriul ritm circadian, indiferent de nivelul de stres – este o parte normală și sănătoasă a proceselor din organism. Fluctuația normală a cortizolului influențează disponibilitatea glucozei când creierul și mușchii au nevoie de ea. Cu alte cuvinte,

necesarul de energie declanșează secreția de cortizol. Iar stresul este unul dintre acești factori declanșatori. Corpul vrea să aibă mai multă energie și încă rapid (gândește-te la reacția de tip luptă-sau-fugi și la cum contribuie ea la supraviețuire: ai un tigru în față și trebuie să fugi!), așa că îți dă o doză de cortizol. Așa cum am spus mai devreme, probabil că factorii de stres cotidieni (traficul, interacțiunile negative, o situație stresantă la muncă) nu-ți vor afecta somnul. Corpul va începe să metabolizeze treptat cortizolul după ce trece evenimentul stresant și gata. Excepția este când ai parte de factori declanșatori ai stresului în mod frecvent și de un nivel ridicat al cortizolului în mod constant. Atunci începe să fie o problemă pentru somn.

Cortizolul face parte și din reacția de *trezire*. Imediat ce te trezești, are loc o creștere a nivelului de cortizol – este modalitatea corpului de a-ți da un imbold înspre conștiență și de a te împinge să-ți începi ziua. Ai un punct maxim al cortizolului dimineața devreme, un puseu de energie ca să te pui în mișcare, dar nivelul descrește pe parcursul zilei. La

începutul serii, corpul ar trebui să aibă un nivel scăzut al cortizolului, ca să poți să adormi în următoarele ore. Dar la cei care suferă de stres cronic observăm că nivelul de cortizol nu descrește în același fel. Rămâne ridicat.

Chiar dacă au un nivel al cortizolului ridicat, mulți reușesc să adoarmă – impulsul homeostatic al somnului și ritmul circadian sunt niște forțe influente și pot compensa multe. Dar este posibil ca nivelul ridicat al cortizolului din timpul zilei și care se menține seara să-ți influențeze somnul și să nu te odihnesti adecvat. Stim că oamenii care primesc doze mari de steroizi (cum ar fi Prednison) au frecvent insomnii; cortizolul este de fapt un steroid natural.

Nivelul constant ridicat al cortizolului este un exemplu a ceea ce se poate numi o fiziologie a stresului dereglată. Un alt exemplu este un sistem nervos simpatic hiperactiv. Un sistem echilibrat presupune o trecere adecvată de la sistemul nervos simpatic (luptă, fugă, încremenire) la cel parasimpatic (odihnă și digestie). Ca să adormim, trebuie ca sistemul parasimpatic să preia controlul. Dar în cazul celor cu un

sistem al stresului dereglat, centrii cerebrali responsabili de stimulare rămân activi, iar oamenii în cauză nu reușesc să se relaxeze. Au o tensiune arterială mai ridicată. Variabilitatea ritmului cardiac, care este corelată cu somnul cu unde lente, este mai scăzută.

Dacă suntem foarte stresați, ne e greu să ne dezactivăm sistemul simpatic și să-l activăm pe cel parasimpatic la culcare – suntem atenți, agitați, nu obosiți. Iar ca acest lucru să se întâmple, nu este nevoie să existe un factor de stres catastrofic: chiar și simplul fapt de a lucra până la ora de culcare poate cauza acest lucru. Energia necesară (atât în ceea ce privește secreția de cortizol, cât și activitatea sistemului nervos simpatic) nu este compatibilă cu somnul.

Deci să revenim la întrebarea mea: ce te împiedică să dormi bine? Ce te stresează? Și ce poți face în acest sens?

Am avut o pacientă care a venit la clinică din cauză că suferea de insomnie. Noaptea nu putea adormi, iar dimineața nu se putea trezi ca să ajungă la muncă la timp. Lucra în domeniul financiar, se preocupa să-și facă bine treaba și se îngrijora că lipsa

somnului îi va afecta productivitatea. Primul lucru pe care l-am făcut (lucrul pe care îl facem mereu) a fost să elimin posibilitatea unor boli care să-i cauzeze insomnia. Nu era cazul. Era tânără și sănătoasă. Dar după ce a început să țină un jurnal al somnului, s-a dovedit că dormea foarte prost. În primul rând, nu dormea suficient. Și avea un somn foarte dezorganizat. De cele mai multe ori, dormea până când îi suna alarma (la ora 6:45), dar muncea până târziu și apoi îi era greu să adoarmă odată ce era în pat, făcându-și griji în privința vitezei cu care trebuia să adoarmă astfel încât să se odihnească suficient. Atunci când era posibil, se culca foarte devreme ca să compenseze somnul pierdut. Făcea același lucru și în weekend, dormind până târziu.

Problema era că avea un ciclu de somn imprevizibil. Corpul ei nu știa la ce oră să adoarmă și nici nu-și acorda niște ore de relaxare la sfârșitul zilei. Când programul de somn – și cel *din timpul zilei* – este dezorganizat, corpul nu știe la ce să se aștepte. Nu primește semnalele necesare pentru dezactivarea sistemului de stres și

secretarea melatoninei. Derutat în orice moment, corpul nu se relaxează și nu se pregătește de culcare – continuă să producă cortizol care-ți dă energie, crezând că ziua de muncă continuă. „Nu ai o problemă noaptea. Ai o problemă ziua“, i-am spus.

Insomnia este interesantă. Nu există analize de sânge care să-ți spună dacă suferi de insomnie sau nu. Diagnosticul se pune pe baza relatărilor pacienților: dacă oamenii spun că nu dorm bine în mod regulat (le e greu să adoarmă sau nu au un somn neîntrerupt cel puțin trei nopți pe săptămână în ultimele trei luni), că se simt oribil în ciuda faptului că au ocazia să doarmă, iar acest lucru nu poate fi explicat de folosirea unor substanțe sau de existența unei boli fizice ori psihice, atunci iată diagnosticul. Iar remediul este deopotrivă vag și surprinzător de facil. Când oamenii încep să se simtă mai bine, să doarmă mai bine și să nu-și mai facă griji în legătură cu somnul, atunci sunt în remisie. Uneori asta înseamnă că dorm mai bine, mai mult sau mai profund. Alteori, înseamnă că au un somn previzibil și dorm fără efort și că resimt mai puțină anxietate în privința

acestui subiect. Iar pentru foarte mulți oameni care vin la clinică din cauza insomniei, adevărata lor problemă este că au zile prost administrate, pline de stres și de activități. Zilele le sunt imprevizibile pentru că sunt ocupați. Uneori sar peste mese, alteori stau treji până târziu. În lipsa acestor semnale (*zeitgebers*, așa cum am discutat în prima zi), mintea și corpul sunt debusolate la ora de culcare. Se raportează la somn ca la un gând întârziat, ceea ce este ironic, dat fiind că majoritatea pacienților care suferă de insomnie îmi spun că petrec mult prea mult timp gândindu-se la somn (sau la lipsa lui).

În cazul acestei paciente, am început cu stabilirea unui program flexibil pe care să-l respecte: exista spațiu de negociere, dar trebuia să se străduiască din răsputeri să se trezească, să mănânce, să facă mișcare și să-și închidă calculatorul la aceleași ore. S-a dovedit imediat că munca ei era atât de solicitantă, încât îi mânca din timpul rezervat somnului. Îi era foarte greu să facă o schimbare – avea termene-limită de respectat, iar dacă le ignora, existau consecințe reale. Simțea că nu există deloc

flexibilitate. Dar este deosebit de important de înțeles că deficitul de somn te face mai puțin eficient. Îți diminuează capacitatea de gândire rapidă și creativă. Ai multe probleme de atenție. Devii mai lent și mai puțin eficient. Este contraintuitiv, dar adevărat: uneori cea mai bună metodă de a rezolva un lucru nu este să-l faci în clipa respectivă, dacă asta înseamnă că-l faci noaptea târziu sau după ce a trecut ora de culcare.

I-am spus acestei paciente că trebuie să-și reevalueze situația: „Nu te pot ajuta în această privință. Găsește o cale de a avea mai mult timp rezervat somnului – sau acceptă că dacă îți menții stilul de viață vei fi privată de somn și va trebui să te descurci cum poți."

În cele din urmă, asta a însemnat că a fost nevoită să-și găsească alt job. S-a mutat la o altă firmă care era mai puțin rigidă și care avea o abordare holistică în privința stării de bine și a vitalității angajaților.

Nu-ți face griji – probabil nu vei fi nevoit să-ți găsești un alt job. Dar dacă încerci toate strategiile și tot ai probleme, ar fi bine să te gândești dacă nu cumva trebuie

să schimbi ceva în viața ta. O problemă cronică cu somnul poate fi un avertisment că ceva nu este în regulă – și că problema nu ține doar de rutina de la culcare. Dacă renunți în mod regulat la ore de somn din cauza zilelor stresante și a unei vieți profesionale rigide și solicitante, ar fi bine să reevaluezi lucrurile. Așa cum a descoperit această pacientă, deficitul de somn este cumulativ – se formează noapte de noapte. Și deși avem impresia că vom putea compensa pentru lipsa de somn dormind până mai târziu atunci când vom putea, din păcate, lucrurile nu funcționează așa. Nu poți compensa, nu-ți poți face rezerve de somn.

Nu vreau să te descurajez – dacă ai avut o noaptea grea și n-ai dormit destul, există multe șanse să poți compensa a doua zi. Te vei trezi cu balonul deja puțin umflat; s-ar putea să tragi un pui de somn sau să te culci devreme. Toate acestea sunt OK și nu trebuie să te stresezi. Eu mă refer la privarea de somn *cronică,* obișnuită, care este cauzată de rutină, obiceiuri, cerințele de la muncă. La evenimentele mondene, aud mereu oamenii spunând că vor

recupera somnul în weekend și sunt nevoit să-mi țin gura, deși știu că nu așa funcționează lucrurile și că nu vor face decât să-și perturbe ritmul circadian și că săptămâna următoare vor continua același ciclu al culcatului târziu și al zilelor pline de oboseală.

Dar înainte de a face niște mișcări drastice, încearcă niște strategii simple. Acestea sunt niște tactici la care poate apela oricine, oricât de ocupat ar fi în timpul zilei.

Rezolvarea problemei în timpul zilei

În NBA, sportivii (și antrenorii lor) știu că nu pot juca decât un anumit număr de minute per partidă dacă vor să fie în formă la sfârșitul sezonului. Numesc acest lucru „controlul randamentului". Când vine vorba de ritmul de muncă din viața noastră, cu toții trebuie să luăm în considerare controlul randamentului.

Femeia despre care am vorbit mai devreme (care a trebuit să-și schimbe jobul

ca să aibă un stil de viață mai sustenabil) este reprezentativă pentru mulți clienți care vin la clinică. Sunt ocupați și presați de timp, sunt împinși la limită de tot ceea ce înseamnă muncă, obligații de familie și alte responsabilități. Au un mare deficit de somn. S-ar putea chiar să fie prinși (conștient sau nu) în ceva ce numim „răzbunarea prin amânarea somnului", alegerea de a rămâne treaz mai mult decât ar trebui ca o încercare de a recupera timp pentru sine după o zi plină de obligații și de sarcini. Este un termen relativ nou, dar a inspirat o mulțime de articole și chiar studii științifice, căci oameni de peste tot au considerat că au această problemă. Psihologii și cercetătorii care au examinat acest fenomen cred că el are loc atunci când simți nevoia să-ți exerciți controlul asupra timpului propriu – când nu ai control asupra zilelor mult prea ocupate și treci de la o sarcină la alta, îți recuperezi timpul seara târziu.

Poate că dificultatea cu care te confrunți după o zi aglomerată este nivelul de stres încă ridicat. Poate că în cadrul unui ciclu negativ și exponențial de somn

insuficient care îți exacerbează stresul iei decizii care îți sabotează somnul. Poate că simți că nu ai control ziua și încerci să recuperezi niște timp doar pentru tine târziu în noapte. Oricum ar fi, soluția este aceeași: fă pauze. Pauze adevărate. Pot fi scurte, dar trebuie să stai departe de ecrane, de telefon și să faci ceva relaxant, tonic sau vesel. Nu-ți voi spune ce anume să faci, depinde de la om la om. Dar le spun pacienților mei care vin la clinică: „Aceasta este rețeta ta. Fă să se întâmple și fii ferm. Imaginează-ți că este un medicament pe care ți-l prescriu; nu există scuze."

Pot fi pauze scurte: 5, 10, 15 minute – cât timp poți. Dar sunt obligatorii. Ia o pauză de prânz. Fă o plimbare. Ia-ți o cafea și bea-o la soare. Pune-ți ceasul să sune și meditează. Unora le displace să audă sfaturi despre meditație – pare că se vorbește peste tot despre asta –, dar există un motiv întemeiat. *Funcționează.* Studiile arată că meditația de tip mindfulness poate avea aceleași beneficii tonice precum somnul. În cazul multora, meditația le ameliorează starea de stres și se pot reface ca după un somn, dar într-o măsură mai mică.

Pe scurt: nu poți să fii *la turație maximă* toată ziua. Nu poți să acționezi cu toată viteza pe tot parcursul zilei și să te deconectezi în timpul nopții. Corpul nu funcționează în felul acesta; și nici creierul. Problemele își au sursa în felul în care îți petreci ziua – de aceea avem un nivel ridicat de cortizol, un sistem nervos simpatic hiperactiv sau dorința inconștientă de a sta treji până târziu. Oferă-ți deci puțină odihnă. O schimbare minoră are efecte majore. Nu uita că s-ar putea să dureze câteva zile până vei observa efectul: faci o schimbare minoră în ambele sensuri. Este ca și cum ai regla un „termometru al stresului“ – nu-l lași la cel mai înalt nivel în timpul zilei, iar la ora de culcare, nu trebuie să aduci temperatura la cel mai mic nivel. Reglezi temperatura treptat și este puțin mai ușor să adormi; dormi un pic mai mult și devine mai ușor să-ți administrezi zilele și să menții nivelul scăzut. S-ar putea să nu se întâmple peste noapte, dar la fel cum natura ciclică a procesului somn–stres se poate întoarce împotriva ta, ea poate lucra și în favoarea ta.

PRACTICA ZILEI

Minipauze care elimină stresul

Privește de azi în perspectivă ziua și săptămâna care urmează. Privește săptămâna în ansamblu. Gândește-te cum ai putea să-ți eșalonezi responsabilitățile, astfel încât să nu înghesui totul în același timp. Și nu uita că ai o responsabilitate și față de tine însuți: să-ți faci timp pentru somn și pentru pauze. Acest lucru s-ar putea să te ajute să plănuiești și să ai niște așteptări viabile în privința termenelor-limită și a altor sarcini importante, pentru tine și pentru ceilalți.

Poți face numai un anumit număr de lucruri. la-o ușor azi și tot restul săptămânii, protejându-ți timpul rezervat somnului și menținând stresul la un nivel acceptabil. Dacă nu te agiți prea mult azi, va fi mult mai ușor să te relaxezi diseară.

Nu uita că în fiecare zi va exista un șir nesfârșit de solicitări în ceea ce privește timpul tău. Imaginează-ți ziua ce va urma cât poți de bine și redu de pe acum riscul de a avea deficit de somn. Nu există rezerve de somn. Poți avea un oarecare succes în a-l recupera, dar cu cât deficitul este mai mare, cu atât devine mai dificil.

Vom începe de azi să facem o schimbare mintală pentru a acorda prioritate somnului. Avem această idee că banii nu se fac dormind. Dar nu este adevărat. Somnul te remontează ca să ai succes. Este una dintre acele forțe invizibile care te ajută în realizările tale, dar este greu de observat. Ne obișnuim cu oboseala, ne obișnuim să funcționăm în mod deficitar. Pur și simplu nu ne dăm seama cât de eficienți și de activi putem fi atunci când ne oferim o șansă reală de a ne reveni în timpul nopții.

Ceea ce presupune să ne umplem ziua cu pauze.

Stresul cronic este dificil de domolit noaptea. Punem prea multă

presiune pe strategiile din timpul nopții ca să anuleze pericolele din timpul zilei. Trebuie să faci pauze în timpul zilei, să găsești momente de relaxare, de refacere și de bucurie. Există astfel de oportunități chiar și în timpul celor mai ocupate zile. Profită de ele chiar azi.

Regulile

Scopul tău pe ziua de azi este să-ți acorzi cinci minipauze. Pot fi de 5, 10 sau 15 minute, sau chiar mai lungi, dacă le poți face loc în program.

Înainte de a începe, întocmește o listă cu ce vei face în timpul pauzei. Sugestiile mele: o meditație de 5 minute (descarcă-ți o aplicație precum Headspace dacă ai nevoie de îndrumare). O plimbare de 10 minute. Ascultă 15 minute din podcastul tău preferat. Ascultă muzica preferată în timp ce te plimbi în jurul blocului; ieși și smulge buruienile din grădină, la

soare, dacă asta te relaxează sau îți face plăcere. Este alegerea ta, este pentru tine.

Alege una dintre aceste două modalități de a nu renunța la pauzele tale:

1. *Setează-ți un cronometru.* Programează-ți cinci alarme pe telefon, la orele alese de tine. Când sună alarma, în măsura în care poți, oprește-te din ce faci și ia o pauză.
2. *„Agață" pauza de ceva deja existent în rutina ta.* Oamenii de știință care studiază comportamentul uman - sugerează că această strategie este o metodă rapidă și eficientă de a adăuga un nou element în rutină. Leagă-ți pauza de ceva ce faci în mod obișnuit. De exemplu, de fiecare dată când mă duc la baie, iau o pauză imediat după aceea. Sau imediat după ce răspund la un e-mail (asta depinde de câte e-mailuri primești!).

Străduiește-te să aplici metodele în fiecare zi din săptămâna asta. Fă-o azi,

dar fă-o și mâine, și poimâine. Să sperăm că până la sfârșitul săptămânii va deveni parte integrantă din rutina ta într-o asemenea măsură încât îți va fi de folos în loc să fii în criză de timp. Și, ca întotdeauna, adu-ți aminte că merită: somnul este o investiție în productivitatea, creativitatea și fericirea viitoare.

ZIUA 3
Înviorează-te, dar fă-o cum trebuie

Cum te simți de obicei la mijlocul zilei? Puțin obosit? Casti, te uiți la ceas, încerci să-ți recapeți concentrarea? Poate că ești în toiul zilei de muncă și mai ai o grămadă de lucruri de făcut, dar n-ai energie deloc. Te întrebi dacă e pentru că ai luat prânzul la ora nepotrivită; poate că e din cauza faptului că n-ai dormit bine noaptea trecută. Poate ai nevoie de o gustare ca să-ți crească puțin glicemia. Te gândești să mai bei o ceașcă de cafea.

Nivelul scăzut de energie pe care îl resimți în mijlocul zilei este absolut normal. Este o altă parte predeterminată a ritmului tău circadian. Am discutat acest subiect pe larg în capitolul precedent, așa că știi deja că dimineața ceasul tău biologic secretă cortizol ca să-ți dea un imbold, iar seara îți dă o doză de melatonină ca să te

relaxeze. Dar ceasul intern ticăie pe tot parcursul a 24 de ore. Pune mereu ceva la cale.

Deși suntem diferiți, pentru cei mai mulți dintre noi există un tipar de bază: după ce te trezești, nivelul de vigilență începe să crească, atingând punctul maxim câteva ore mai târziu. Pe la amiază (pentru majoritatea oamenilor, undeva în jurul orei 13:00), ritmul circadian începe să scadă. Vigilența și nivelul de energie se diminuează, atingând punctul minim în jurul orei 15:00. În sfârșit, cresc din nou atingând un al doilea punct culminant la începutul serii – în jur de ora 18:00 – înainte să descrească din nou.

Îți cunoști propriul ritm și poți adapta aceste momente ca să fie cât mai în armonie cu ritmul circadian. Dacă îți place să te trezești dimineața, vei înclina balanța spre începutul zilei, dacă ești bufniță de noapte, o vei înclina spre mai târziu. Dar nu uita: ceasul intern este programat să aibă aceste fluctuații. Deci, într-o oarecare măsură, acalmia de după-amiază pe care o resimți este o tendință umană inerentă și face parte din ciclul biologic.

Dar, dacă nu dormi bine, acesta va fi momentul în care vei resimți consecințele somnului prost. Mai ții minte acel balon care începe să se umfle imediat ce deschizi ochii? Dacă ai un somn întrerupt sau dacă te trezești prea devreme, balonul s-ar putea să fie destul de umflat la mijlocul zilei. Când ne cuprinde somnolența în mijlocul zilei, când suntem letargici și fără energie astfel încât nu putem să ne bucurăm de activitățile de peste zi sau să ne îndeplinim sarcinile, căutăm tot felul de soluții ca să ne înviorăm și să facem față zilei. Unele soluții sunt excelente, altele pot să-ți submineze somnul cu mult timp înainte de apusul soarelui. Deci să vorbim despre ce trebuie făcut și ce trebuie evitat pentru a face față moleșelii de după-amiază.

Magia cafeinei ne schimbă viața

Mărturisesc că ador cafeaua. Îmi încep fiecare zi cu o ceașcă. Când mă așez pe scaun ca să mă concentrez la ceva important, îmi mai fac una. Când simt că îmi scade energia și că am nevoie de un

stimulent – din nou, cafea. Ca orice om din San Francisco, îmi place cafeaua artizanală, dar mă mulțumesc și cu o cafea la capsulă. Nu trebuie decât să fie caldă și să-mi ajungă cafeina cât mai repede la creier. Dar sunt un om de știință care studiază somnul. Cunosc, de la cei din jur și personal, impactul pe care îl are cafeina asupra creierului și asupra ciclului somnului. Știu *exact* cum va interfera cu procesele cerebrale care țin de somn. Și cu toate acestea, îmi mai torn o ceașcă.

Fie că ești sau nu un băutor de cafea ca mine, lumea se scaldă în cafeină. Se găsește în ceaiul și în sucurile pe care le bem. Este adăugată în gustări și în bomboane. Sondajele au arătat că aproximativ 85% din populația Statelor Unite bea cel puțin o băutură care conține cafeină pe zi.[1] Suntem cafeinizați în mod colectiv. Suntem *treji*. Poate prea treji.

Nu e nimic nou. Oamenii au folosit cafeina ca stimulent încă de la începuturile istoriei scrise. Există, peste tot în lume, povești despre descoperirea cafeinei. În China, legenda spune că în jurul anului 2740 î. Hr., împăratul, căruia îi plăcea să

bea apă fiartă ca să fie sterilizată, nu a observat că din cauza vântului o frunză dintr-un tufiș de ceai i-a aterizat în băutură. A băut-o și s-a simțit învigorat, spune mitul. În Etiopia, un păstor a observat că de fiecare dată când oile lui mâncau dintr-un anume tufiș, refuzau să se culce și păreau pline de energie; a povestit ce a văzut călugărilor de la mănăstirea din apropiere, iar aceștia au fiert boabele și au văzut că rămân treji toată noaptea, în timpul rugăciunilor. Pe actualul teritoriu al Mexicului, vechii olmeci preparau o băutură energizantă și amară din boabele de cacao, care ulterior a fost transformată în ciocolată de către invadatorii colonialiști, care o amestecau cu zahăr ca s-o facă mai gustoasă. Mii de ani mai târziu, la începutul anilor 1800, un chimist german pe nume Folger von Starbuck (glumesc, de fapt îl chema Friedlieb Ferdinand Runge) a extras substanța chimică ce stătea la baza puseului de energie pe care îl simțeau oamenii când consumau ceai, boabe de cafea, nuci de kola, yerba mate și altele... un alcaloid pe care l-a numit *cafeină*, după denumirea germană pentru cafea.

În prezent, cafeaua este una dintre cele mai consumate băuturi din lume. Organizația Internațională a Cafelei a raportat că între 2020 și 2021 s-au consumat la nivel mondial 166 346 de saci de câte 60 de kilograme de cafea, ceea ce înseamnă 1,4 trilioane de cești[2] – un alt indiciu al dinamismului culturii noastre. Chiar în clipa în care citești aceste rânduri, oamenii din toată lumea beau 26 000 de cești de cafea. Mai trece o secundă, alte 26 000 de cești. Mai trece o secundă… înțelegi ce vreau să spun.

Cafeina este cea mai consumată substanță psihoactivă din lume – și este 100% naturală. Oamenii de știință consideră în prezent că diferitele plante care au evoluat pentru a produce cafeină, un tip de alcaloid, au făcut acest lucru pentru supraviețuire: frunzele cofeinizate care cădeau pe sol făceau zona mai puțin primitoare pentru plantele concurente; cafeina alungă anumite insecte care ar putea să se hrănească cu plante; și, în sfârșit, există o relație simbiotică între animalele și plantele care conțin cafeină.

Albinele care polenizează plantele care produc cafeină simt un imbold plăcut de energie, reţin acest lucru, revin şi le ajută să se reproducă din nou; oamenii care au fost subjugaţi de cafeină au cultivat şi au îngrijit respectivele plante. De fapt, oamenii şi plantele care produc cofeină s-au ajutat reciproc să înflorească. (Pe mine sigur mă ajută.)

Şi e adevărat – cafeina nu-ţi dăunează. De fapt, s-ar putea să fie chiar benefică. Studiile au demonstrat: cafeaua are proprietăţi antioxidante şi antiinflamatoare care te protejează împotriva bolilor; consumul de cafea este asociat cu un risc scăzut de boli cardiace, Alzheimer şi diabet de tip 2.[3] Deci dacă eşti amator de cafea sau dacă îţi place să îţi iei cafeina din ceaiul verde sau dintr-o cola dietetică şi cu gheaţă, iată nişte veşti bune: nu-ţi voi spune să te laşi. Dar îţi voi spune că trebuie să existe o oră după care să n-o mai consumi. Chiar dacă faci la perfecţie tot ce ţi se sugerează în această carte, dar încă ai cafeină în sistem când încerci să adormi, nimic nu va funcţiona.

Iată ce se întâmplă când iei o gură din băutura ta preferată care conține cafeină. Îți amintești de substanța aceea din creier numită adenozină, care cauzează somnolență? Ei bine, cafeina are o structură chimică foarte asemănătoare adenozinei. Este capabilă să păcălească receptorii adenozinei din creier, blocând asimilarea acestei substanței. Deci adenozina se va acumula în continuare, dar cafeina consumată s-a legat de receptorii ei și va neutraliza senzația de somnolență. Este o metodă excelentă de a-ți păstra vigilența atunci când este nevoie. Iar oamenii au ritualuri relaxante în jurul cafelei, ceaiului, mate-ului și altor băuturi care sunt benefice în alte feluri. Dar asta nu înseamnă că adenozina nu se va acumula – când efectul cafeinei începe să dispară, vei avea o cădere.

În acel moment, mulți dintre noi se întind după încă o ceașcă. Dar cât este ceasul? Comparativ cu alte substanțe, cafeina are o perioadă lungă de înjumătățire. Perioada de înjumătățire este un termen din fizica nucleară, unde descrie cât de mult îi ia unei substanțe radioactive

ca să ajungă la valoarea inițială. În cazul cafeinei, întrebarea este: cât timp se păstrează în corp jumătate din cantitatea consumată? Perioada de înjumătățire a cafeinei este de aproximativ 6 ore. Să facem un calcul. La ora 15:00, bei o cafea mare, care conține 330 de miligrame de cafeină, ca să te lupți cu moleșeala de după-amiază. Ceea ce înseamnă că la ora 21:00 încă ai 165 de miligrame de cafeină în sistem. Ceea ce echivalează cu două shoturi de espresso. Chiar dacă reușești să adormi având în corp atât de multă cofeină care concurează cu adenozina din creier, s-ar putea să ai un somn mai agitat, mai puțin odihnitor: chimia somnului îți va fi dereglată.

Soluția este simplă – fii atent la ora la care consumi ultima băutură cofeinizată. Este nevoie de aproximativ 10 ore ca să se elimine cafeina din sistem. Numără invers de la ora ta de culcare și dă-ți seama că, pentru a depăși moleșeala de după-amiază, cafeina nu este cea mai bună soluție. Personal, încerc să respect acest lucru și să mă uit la ceas, apoi să-mi arunc ceașca de cafea la chiuvetă. Dramatic, dar necesar.

Ce zici de un pui de somn?

Unii dintre clienții cu care am lucrat în timpul pandemiei de COVID-19 mi-au spus că partea bună a situației a fost că puteau trage un pui de somn dacă nu dormiseră bine în timpul nopții. Când lucrezi de-acasă și simți că te ia somnul, este mai ușor să te întinzi pe canapea, să închizi ochii și să ajungi în lumea viselor. Și datorită unui program mai flexibil (ceea ce este, bineînțeles, o sabie cu două tăișuri, pentru că oamenii încep să lucreze mai devreme și termină mai târziu), acest lucru devine posibil. Dar este o idee bună?

Apar informații care ne spun că în timpul pandemiei unii oameni au dormit mai mult – poate pentru că nu au mai fost nevoiți să facă naveta, ceea ce a făcut posibil să doarmă până mai târziu. Dar, în același timp, calitatea somnului a scăzut.[4] Da, oamenii au dormit mai mult, dar au avut un somn întrerupt, agitat și mai puțin întăritor, probabil din cauză că în timpul pandemiei a crescut nivelul de stres, de

anxietate și de depresie, fiind o perioadă de incertitudine intensă, incomparabil cu alte situații prin care au trecut majoritatea dintre noi. În mod ironic, puteau să aibă parte între șapte și nouă ore de somn, dar acest lucru nu era suficient. Somnul trebuie să fie odihnitor. Pentru ca mașina de spălat a creierului să scape de reziduurile metabolice și să ne învigoreze, trebuie să treacă prin toate ciclurile – la fel ca o mașină de spălat adevărată. Să sari peste anumite cicluri sau să fie întrerupte, ceea ce se întâmplă mai mult când ești stresat, face ca întregul proces să fie mai puțin eficient. Urmează să discutăm despre strategiile de controlare a somnului întrerupt, dar deocamdată trebuie să trecem peste moleșeala de după-amiază, care poate fi exacerbată de slaba calitate a somnului. Deci poți să tragi un pui de somn?

Sigur! Dar fă-o cum trebuie. Un pui de somn sporește vigilența. Nevoia de a trage un pui de somn poate fi un semnal către corp că trebuie să scapi de presiunea spre somn și că ai nevoie să te refaci mai mult ca să fii eficient din punct de vedere cognitiv și să faci față zilei cu bine. Să tragi un pui

de somn te poate ajuta. Dar întrebarea este: îți afectează el oare somnul din timpul nopții?

Când pacienții care suferă de insomnie vin la clinică, îi întrebăm imediat dacă trag câte un pui de somn și dacă da, cât de des și cât durează. Unul dintre primele lucruri pe care le facem pentru cei care suferă de insomnie este să le cerem să nu mai aţipească în timpul zilei.

Dacă le este greu să adoarmă seara, cel mai important lucru pe care trebuie să-l facă este să acumuleze presiunea spre somn pe tot parcursul zilei, păstrând-o pentru ora de culcare. Gândește-te că un pui de somn face ca balonul să piardă niște aer. Deci te poți trezi mai energizat și mai învigorat, dar va trebui să umfli balonul la loc înainte de a adormi din nou.

Pentru cei care au, dintr-un motiv sau altul, probleme cu somnul, recomandarea generală este să nu aţipească ziua. Dar dacă trebuie s-o faci, limitează-te la 20-30 de minute, atât e ideal. De ce nu mai mult? În primul rând, ca să te asiguri că nu furi din somnul din timpul nopții. Iar în al doilea

rând, limitându-l la 30 de minute, te asiguri că nu te vei afunda într-un somn profund, cunoscut și sub numele de somn N3.

Să ne oprim o clipă și să discutăm despre *arhitectura somnului* – acesta este termenul folosit în știința somnului pentru a ne referi la structura somnului.

Schema somnului

Somnul are o schemă și urmează un tipar predictibil: pe parcursul unei nopți de somn, vei trece prin patru până la șase cicluri. În toate aceste cicluri, vei avea două tipuri de somn: non-REM și REM. REM înseamnă mișcarea rapidă a ochilor[01]. Știm că nu sunt niște nume interesante, dar motivul pentru care categorisim somnul în felul acesta este că fiecare dintre aceste tipuri îndeplinește o funcție foarte diferită.

Somnul non-REM (NREM) apare primul. Când adormi, intri în prima dintre cele trei etape ale somnului non-REM, N1. Este un somn ușor. Sistemul senzorial nu

este total deconectat de la lume – poți percepe sunetele și stimulii din jurul tău și te poți trezi cu ușurință.

Apoi treci în etapa N2, caracterizată prin explozii ale activității neuronale care au loc în timp ce dormi. În timpul somnului, creierul este de fapt foarte activ. Nu este o perioadă de nefuncționare cerebrală, ci doar un alt mod de funcționare. În N2, aceste explozii neuronale, care pot fi observate pe electroencefalogramă, indică o activitate care are legătură cu procesul de învățare: aici reluăm, consolidăm și facem conexiuni noi.

În sfârșit, ajungem în N3. Această etapă se numește *somn cu unde lente*. Este un somn profund, odihnitor. Este faza din care ne este cel mai greu să ne trezim – dacă suntem treziți din somnul cu unde lente, ne va fi greu să adormim la loc.

Somnul REM apare ultimul. După ce treci prin cele trei etape ale somnului non-REM, ajungi la cel REM, numit astfel datorită mișcării rapide a ochilor care caracterizează această etapă. Acum apar visele. Nu mai este un somn cu unde lente,

ci ai un somn mai ușor și ești mai aproape de conștiință. Dar ești afectat de atonie musculară – un fel de paralizie în somn, care te împiedică să te ridici din pat și să acționezi în conformitate cu visele.

Lungimea fiecărei etape variază pe parcursul unei nopți: în primele ore ale dimineții, aproape de ora de trezire, somnul non-REM devine mai scurt, iar cel REM, mai lung. Trezindu-te în mod natural după ce ai trecut printr-un ciclu complet de somn, s-ar putea să-ți amintești ce-ai visat – asta pentru că ciclul de somn (a cărui lungime medie este de 90 de minute) se termină adesea cu somnul REM. Când te trezești, cel mai probabil tocmai ai visat.

Aceste cicluri sunt dinamice și se schimbă pe parcursul nopții și de la om la om. Nu suntem roboți. Dar știm că, dacă ațipești și ajungi în etapa somnului cu unde lente, ulterior te vei simți mai rău, nu mai bine. Când te trezești după un somn profund, ești confuz din punct de vedere cognitiv și letargic. Acest lucru se numește „inerție a somnului". Nu întotdeauna ajungem la etapa somnului profund după

20-30 de minute, dar când suntem privați de somn, avem tendința de a ajunge mai repede la ea.

Dacă chiar ai nevoie să ațipești ziua, trage un pui de somn. Pune-ți alarma să sune după 20 de minute și dormi – tu îți cunoști cel mai bine corpul, nevoile și programul. Dar sincer, dacă vii la clinica mea și îmi spui că ai probleme cu somnul, îți voi spune să nu mai ațipești ziua. Te voi sfătui să acumulezi presiunea spre somn și s-o păstrezi pentru ora culcării. Îți voi spune să renunți la ceașca aceea de cafea sau de ceai de după-amiază – voi face și eu la fel. Iată ce-i sfătuiesc pe pacienți să facă în schimb.

Înviorează-te după moleșeala de după-amiază fără să-ți sabotezi noaptea

S-ar putea ca ritmul tău circadian să te moleșească puțin după-amiază – n-ai ce să faci în această privință. Și dacă ți-e greu să adormi, să rămâi adormit sau să ai un somn de calitate, deficitul de somn s-ar

putea să-și spună cuvântul în acest interval. Prin urmare, vreau să-ți expun niște strategii și niște schimbări mintale care te pot ajuta și apoi vom aborda practica zilei.

În primul rând: **optimizează-ți programul**. Gândește-te cum ai putea să-ți structurezi ziua încât să profiți mai mult de punctele maxime de atenție și ca să nu mai fii presat în timpul punctului minim al ritmului circadian. Când poți să-ți identifici punctele maxime ale vigilenței și ale vitalității, poți să-ți plănuiești ziua în așa fel încât să profiți mai mult de ele. Încearcă să abordezi problemele mai dificile din punct de vedere cognitiv când ai aceste puncte maxime ale energiei. Dacă trebuie să fii creativ și concentrat, dacă trebui să fii atent și să gândești profund și agil, profită de aceste momente. Ocupă-te de sarcinile mărunte și mai puțin istovitoare cât ai aceste căderi de energie. Unii oameni care își cunosc ritmul circadian chiar își iau pauze după-amiaza târziu și revin la sarcinile urgente, creative sau strategice în prima parte a serii, când au parte de al doilea val de energie. (Doar

că nu trebuie să faci asta până înainte de culcare – vom vorbi despre acest subiect mai târziu.)

O altă strategie care funcționează (nu mă urî pentru că spun asta) este **meditația**. Am vorbit despre meditație în capitolul precedent – în special despre meditația de tip mindfulness – ca despre un instrument eficient împotriva acumulării stresului pe parcursul zilei. Am menționat și că aceia care meditează de mult timp par, în mod ciudat, să aibă nevoie de mai puțin somn decât oamenii obișnuiți – cercetătorii cred că acest lucru se întâmplă datorită faptului că procesele cerebrale din timpul meditației imită somnul cu unde lente. Prin urmare, o scurtă sesiune de meditație nu doar că îți poate elimina stresul, ci poate fi la fel de energizantă precum un pui de somn. Când ne gândim la meditație, s-ar putea să ne imaginăm un om aflat într-o stare liniștită, lentă, inactivă, dar de fapt meditația este destul de activă și poate avea un efect stimulator asupra organismului.

Următoarea strategie este **să-ți miști corpul**. Recunosc că nu e prima strategie la care apelez când am nevoie de un

stimulent. Prefer să pornesc aparatul de cafea și să mă bucur de aroma amăruie și delicioasă a cafelei calde, care se va transforma în energie lichidă în venele mele. Dar am fost convins de știință. Există informații care arată că efectele pe care le are mișcarea asupra unor procese cognitive importante, precum memoria, sunt similare cu cele ale cafeinei.[5]

Apoi: **nu ai nevoie de cafea ca să iei o pauză**. Cumva, e mai ușor să iei o pauză de cafea decât să iei pur și simplu o pauză. Dar cred că, de cele mai multe ori, atunci când ești tentat să bei o cafea, creierul și corpul au nevoie de fapt de alte lucruri: Mișcare. Aer curat. O schimbare de peisaj. Dacă ești obosit, agitat, lent și mintea îți zboară, s-ar putea să n-ai nevoie de cafeină, ci de o schimbare. Încearcă asta: ia o pauză scurtă – doar 5 sau 10 minute ar trebui să fie suficiente – și fă ceva ușor, care-ți face plăcere și îți este la îndemână în mediul tău obișnuit. Unele dintre lucrurile pe care oamenii mi le-au spus că le fac: o plimbare, ies în grădină și smulg buruieni, ascultă

muzică, reorganizează un raft. Când revii la ce făceai mai înainte, pariez că vei avea mai multă energie și te vei concentra mai bine.

Orice **îți schimbă rutina** va fi benefic. Renunță la șablonul unei zile tipice. Ceva nou, diferit sau atipic îți va stimula creierul. De ce? Pentru că noutatea produce în mod inerent stimulare cognitivă. La propriu, vor fi activați mai mulți neuroni. Regiunile cerebrale responsabile cu stimularea se vor activa și îți vor furniza mai multă energie prin intermediul cortizolului. Dacă faci o mică schimbare, acest lucru te va face să te simți mai bine și să actionezi mai eficient spre sfârșitul zilei și o va face în mod natural, fără efort și fără efectul de durată al stimulentelor.

Să începem de aici practica zilei, care valorifică descoperirile științifice legate de noutăți și zonele cerebrale responsabile cu stimularea.

PRACTICA ZILEI

Bagă-ți capul în frigider

Da! Vorbesc serios. Bagă-ți capul în frigider: este un fapt dovedit științific.

Un șoc fizic moderat poate fi exact ce-ți trebuie azi, la ora 15:00, ca să depășești moleșeala pe care o resimți. Nu vorbim despre ceva extrem – nu-ți voi spune să faci un duș rece sau să înoți în apă înghețată. Dar principiul este același: frigul are impact asupra sistemului nervos. Dacă ești letargic și ai un nivel scăzut de energie, o scurtă expunere la frig va acționa ca un cablu de pornire pentru bateria mașinii.

În laborator, folosim ceva numit „test la rece". Pentru acest test, pe care îl folosim ca să evaluăm reacțiile fiziologice ale oamenilor la diferiți factori stresanți, plasăm mâna sau antebrațul pacientului în apă înghețată. Trebuie s-o țină acolo cât poate de mult. În acest timp, îi măsurăm parametrii fiziologici cu electrozi, consemnându-i ritmul cardiac și respirația. Observăm că se activează sistemul cardiovascular, ceea ce duce la vasoconstricție (vasele de sânge se îngustează, iar circulația

sângelui devine mai lentă) și la creșterea tensiunii arteriale. Când se activează sistemul luptă-sau-fugi, ai parte de o reacție de stimulare. Apelând la acest test, nu le declanșăm pacienților reacția luptă-sau-fugi, dar cu siguranță ei resimt o stimulare sistemică. Senzația că pot suporta frigul oferă oportunitatea de a te antrena pentru rezistența la stres. Puțin stres îți poate fi de folos. Există din ce în ce mai multe dovezi că expunerea intermitentă la stres, cunoscută sub numele de stres hormetic, îți poate îmbunătăți starea de sănătate și influența longevitatea.

Vrei să fii în modul luptă-sau-fugi? Nu. Dar stresul care te provoacă poate fi minunat pentru sistemul tău. Când resimți variații ale nivelului de stres – când se activează reacția la stres acut, dar apoi îți revii repede și sistemul se întoarce la valorile normale – există un efect benefic asupra sănătății la nivel celular și unul energizant. Important este să interpretezi factorul stresant ca

pe un prag care poate fi trecut și nu ca pe o amenințare din calea căreia trebuie să te retragi.

Am descoperit pe propria piele că stresul poate fi o forță care-mi conferă energie – atât timp cât pot să-l văd ca pe o incitare și nu ca pe o amenințare. Iată un exemplu: vorbitul în public. Nu-mi place să fac asta. Dar tot o fac. Și am ajuns într-un punct în care mă bucur să vorbesc în public. Chiar și când mă pregătesc să încep și sunt stresat, când îmi vine să vomit, sunt un pic panicat și vreau să nu fiu silit să mă urc pe scenă, aștept cu nerăbdare iureșul de energie pe care îl simt odată ce termin și cobor de pe scenă. Dr. Wendy Berry Mendes, colega mea de la UCSF, folosește mereu exemplul leului care fugărește o gazelă ca să ilustreze diferența dintre stresul-incitare și stresul-amenințare. Poți să-ți imaginezi: o gazelă care fuge ca să-și salveze viața prin savana africană, leul în spatele ei, la doar câteva secunde de a o transforma în vânat. Ambii folosesc resurse metabolice, ambii fac

uz de un nivel ridicat de energie și sunt cu alte cuvinte stresați. Dar gazela resimte starea de stres-amenințare, pe când leul resimte stres-incitare. Încearcă să ai parte de stres-incitare – astăzi, fii leul, nu gazela. Urmează pașii următori:

- Când te lovește moleșeala de după-amiază, bagă-ți capul în frigider. Rămâi așa cât poți de mult. (Sau umple chiuveta de la bucătărie cu apă rece – cât poți să suporți de rece – și bagă-ți antebrațele în ea, ca să faci un test la rece la tine acasă.)
- Când te ia cu frig, vezi cât de inconfortabil este. Dar suportă. Încearcă să te relaxezi. Încearcă să trăiești cu această senzație intensă de frig. Când ai terminat, sistemul îți va fi stimulat: ritmul cardiac va fi mai rapid, sistemul nervos va fi activat și vigilența crescută.

- Pe viitor: acesta este un factor de stres mărunt, nu considerabil pentru organism. Dar pe parcursul zilei, dacă observi că ai o reacție de stres la ceva ce se întâmplă, încearcă să-l vezi nu ca pe ceva amenințător, ci ca pe ceva incitant. Cercetătoare în domeniul stresului, dr. Elissa Epel sugerează că stresul pozitiv, cum ar fi exercițiile fizice, expunerea la frig sau senzația stării de stres-incitare după care îți revii repede (spre deosebire de stresul-amenințare, care tinde să dăinuie), poate declanșa hormesis, un proces de curățare celulară, care contribuie la sănătate și la longevitate.[6] Acest lucru nu doar că te va ajuta să dormi mai bine noaptea, ci este benefic și pentru celule.

---

01 Rapid Eye Movement, în engl. în orig. (*N. red.*)

ZIUA 4
Îngrijorează-te din timp

Oamenii sunt creaturi complexe. Unul dintre multele lucruri care ne diferențiază de celelalte mamifere din regnul animal este imaginația. Prin intermediul exclusiv al gândurilor, putem călători în timp, în trecut sau în viitor, retrăind sau refăcând evenimente care s-au produs deja, inventând diferite scenarii și umplându-le cu detalii senzoriale pline de viață. Este o capacitate extraordinară. Este sursa succesului nostru ca specie. Dar dincolo de aceste avantaje evolutive, există și inconveniente: îngrijorare, anxietate, rumințație[01]. Pentru că ne pricepem atât de bine să simulăm aceste realități virtuale din trecut sau din viitorul posibil, ne implicăm în tipare de gândire care ne țin atenția îndreptată spre probleme pe care nu avem

cum să le schimbăm. Retrăim momente stresante sau îngrijorătoare și apoi simțim emoțiile cu care vin la pachet. Ne ridicăm singuri nivelul de stres, fără niciun motiv și fără vreun beneficiu. Ne pricepem de minune la așa ceva. Dacă omenirea ar avea un CV, aceasta s-ar număra printre principalele noastre calități.

În timpul unei zile încărcate, putem adesea să ne luăm gândurile destul de ușor de la griji, frici și regrete. Personal, când trec de la o sarcină la alta în laborator, analizând datele și vorbind la telefon, nu prea am când să stau singur cu gândurile mele. Sarcinile urgente sunt mereu acolo, solicitându-mi atenția și resursele mintale. Dar când ne băgăm în pat, pe întuneric, în liniște, în culcușul nostru confortabil, gândurile ne devin foarte, foarte zgomotoase. Iar ruminația – când reluăm evenimentele din trecut care am vrea să se fi desfășurat altfel, spre deosebire de îngrijorare, care este orientată spre viitor – este una dintre principalele căi de a perpetua insomnia.

Am conceput un studiu prin care să testăm această ipoteză. Mai exact, care este

impactul negativ al ruminației asupra somnului? Ca să ne lămurim, am inventat un șiretlic. Pe scurt, îi vom face în mod intenționat pe participanții la studiu să aibă sentimente neplăcute și vom observa ce se întâmplă în timpul nopții.[1]

Ruminația, asasina somnului

Participanții care s-au oferit voluntari pentru acest studiu nu au fost nevoiți să vină la clinică – au putut participa din confortul și solitudinea propriei case. De fapt, era nevoie ca ei să rămână acasă și să participe de la distanță, ca să putem elabora un scenariu măsluit în care să aibă parte de respingere socială, ceea ce provoacă imediat sentimente negative. Cu alte cuvinte, aveam de gând să-i facem intenționat să se simtă prost. Dar participanții nu știau acest lucru. Știau doar că pe parcursul a două nopți, aveau să privească un videoclip pe tăcute în prima noapte și să interacționeze cu alți participanți în noaptea următoare. În ambele cazuri, participarea lor la studiu

avea să aibă loc cu aproximativ o oră înainte de culcare. Toți participanții au purtat un aparat la mână, cunoscut sub numele de actigraf, care le măsoară parametrii somnului din timpul nopții.

Le-am dat câte un laptop pe care era instalat programul pe care trebuiau să-l folosească. În prima noapte, a fost simplu: fiecărui participant i s-a cerut să privească un videoclip pe laptop și apoi să se ducă la culcare. Această primă noapte a reprezentat condițiile standard – stabilea un punct de referință pentru somnul obișnuit al participantului și pentru rutina de la culcare. A doua noapte a fost mai interesantă.

Participanților li s-a cerut să-și deschidă laptopurile la aceeași oră ca noaptea precedentă. Dar de data aceasta, moderatorul le-a cerut să se logheze la Google Chat ca să poată interacționa cu alți participanți la studiu, care erau și ei acasă, implicați de la distanță. Doar că aceștia nu existau, era doar asistentul meu de cercetare, care modera studiul și care în același timp controla niște avataruri care păreau alți participanți. Înainte de studiu,

fiecărui om i s-a cerut să aleagă un emoji care să-l reprezinte. Falșii participanți la studiu – numiți complici – aveau și ei emoji, așa că în a doua noapte, doi dintre ei au intrat pe Google Chat ca să discute cu participantul real.

Participanții reali, stând la laptop și crezând că vorbesc cu alți oameni, au fost instruiți să joace un joc simplu, numit cyberball, cu noii lor prieteni virtuali. Nu era deloc o experiență avansată a unei realități virtuale, doar un simplu joc pixelat. Aveau o minge și alegeau spre cine s-o arunce. Puteau s-o arunce spre o persoană și apoi spre alta. Această minge mică și pâlpâitoare era aruncată de la un jucător la altul, de la un avatar la altul. Era un joc atât de simplu și fără noimă, încât oamenii au început probabil destul de repede să se întrebe care îi este sensul. Dar la un moment dat, cei doi complici, controlați de moderator, l-au eliminat pe participant din joc. Din acel punct, persoana reală îi privea pe cei doi cum se joacă.

Scenariul a fost folosit și în alte studii științifice – nu l-am inventat noi. Se știe că provoacă sentimentul de ostracizare și

respingere socială. Într-o lucrare adesea citată[2], participanții la studiu jucau jocul în timp ce se aflau într-un RMN funcțional, iar imaginile arătau că respingerea resimțită activa regiunile din creier responsabile cu durerea. Cauza suferință socială. Deci știm că acest exercițiu îi provoacă sigur o anumită stare mintală participantului și putem testa impactul pe care îl are asupra altor factori. În acest punct, moderatorul intervine și îl anunță pe participant că a fost selectat în mod arbitrar pentru a ține un discurs.

Participantul primește un subiect pe care trebuie să-l prezinte imediat: complicii trebuie să ofere feedback în Google Chat. Apare presiunea. Subiectele folosite: *Ce te face să fii un prieten bun? Ești de acord cu felul în care Walmart își tratează angajații? Ce părere ai despre faptul că Google controlează mare parte din profiturile din reclame de pe internet?*

Participantul își pornește camera și începe să vorbească; complicii încep să facă observații:

„Pari tulburat."

„Nu prea are sens ce spui.“

„Uau, mă bucur că n-a trebuit să fac eu asta, pare dificil.“

În cele din urmă, complicii își îndreaptă atenția unul spre altul și încep să vorbească despre ceva care n-are nicio legătură cu subiectul. Participantul vede discuția și își dă seama că ceilalți nu sunt atenți.

Apoi, moderatorul pune punct: „OK, mulțumim pentru participare. Noapte bună!“

Primele reacții ale oamenilor la această experiență au fost diferite. Unii au continuat să-și țină discursul, puțin enervați. Unii au fost bulversați. Cineva s-a enervat atât de tare, încât a trântit laptopul, punând punct întregii tărășenii. Evident, predicția noastră a fost că oamenii vor dormi mai puțin după această experiență. Și așa s-a și întâmplat. Dar există niște nuanțe interesante. Participanții au rămas treji mai mult decât o făcuseră cu o seară în urmă. Nu s-au dus la culcare la ora obișnuită și n-au putut adormi – au rămas treji probabil din cauza stimulării din jurul incidentului stresant. De asemenea, înainte de începerea studiului, i-am pus să

completeze un chestionar despre ruminație, care evalua tendința lor spre o astfel de frământare obsesivă în general, de la scăzută la ridicată. S-a dovedit că cea mai mare schimbare în ce privește somnul după incidentul cu respingerea a apărut la cei *cu o tendință ridicată spre ruminație*. Participanții cu o tendință scăzută au fost mult mai puțin afectați.

Deci ce ne spune acest lucru? Că cu cât ești mai înclinat spre ruminație, cu atât ești mai afectat de evenimentele din timpul zilei pe care le percepi ca fiind negative, stresante sau amenințătoare. Chiar si evenimentele ambigue sau neutre pot fi percepute printr-un filtru negativ de cei care sunt foarte înclinați spre ruminație. Se ajunge la o stare de agitație constantă care îi împiedică să facă trecerea spre ora de culcare și să adoarmă. Somnul înseamnă că renunți la vigilență; ruminația ne face să rămânem atenți și alerți, reluând iar și iar evenimentele zilei, din ultima săptămână sau din ultimii ani. Sunt procese mintale total incompatibile.

Cât ești de înclinat spre ruminație?

Ideea principală a studiului este că, dacă ești înclinat spre ruminație în general, vei fi mai afectat de evenimentele regretabile de peste zi. Respingerea socială a avut un impact negativ important asupra somnului participanților, dar alte evenimente regretabile pot avea un impact la fel de mare. În acest caz, ne-am concentrat asupra respingerii sociale, pentru că la oameni, care sunt ființe sociale de la natură, provoacă o reacție negativă puternică. Chiar și introvertiții sunt ființe sociale și toți suntem sensibili la insulte. Un exemplu al acestei forțe: factorii de stres, precum o despărțire în cuplu, sunt unii dintre cei mai relevanți factori de predicție a unui episod depresiv, comparativ cu alți factori stresanți sau perturbatori pe care îi poți resimți.[3] Sentimentul de inferioritate are efecte concrete asupra sănătății fizice. În studii științifice precum acesta, folosim în mod frecvent lucruri cu valoare socială, explicit

sau implicit, pentru că putem să evaluăm clar impactul: vedem efectele reflectate în nivelul de stres[4] – mai mult cortizol în sânge, o activitate sporită a sistemului nervos simpatic, procese cognitive defectuoase – și putem să vedem și efectele asupra somnului.

În cadrul studiului discutat, experiența negativă i-a făcut pe oameni să piardă în medie o oră de somn. Cu cât este mai aproape de ora de culcare, cu atât este impactul mai mare (ai mai puțin timp la dispoziție ca să procesezi evenimentul și să-l depășești). Și cu cât oamenii sunt mai înclinați spre ruminație, cu atât este mai mare impactul.[5]

De ce sunt unii oameni mai înclinați de la natură spre ruminație decât alții? Există o mulțime de factori. Chimia creierului este în parte determinată genetic – pur și simplu, ne naștem cu anumite tendințe. Știm și că a avea parte de greutăți în copilărie poate duce la tendința de a rumina mai mult, în parte pentru că oamenii care au trecut prin situații dificile pot fi mai vigilenți și percep stimuli

inofensivi drept negativi sau amenințători, ceea ce poate declanșa o reacție bazată pe stres care include o astfel de frământare. Și, în sfârșit, anumite tipare mintale devin din ce în mai înrădăcinate cu cât apelăm mai mult la ele. Conexiunile neuronale sunt precum cărările din pădure – cu cât le folosim mai mult, cu atât devin mai bătătorite și permanente. Dar există vești bune: la fel cum se întâmplă în pădure, acestea pot dispărea dacă sunt folosite mai puțin. Neuroplasticitatea cerebrală este incredibilă. Creierul, acest centru de comandă al comportamentelor și al personalității, al obiceiurilor și al credințelor, poate fi remodelat. Cu alte cuvinte, dacă ești foarte înclinat spre rumințație, nu este totul pierdut. Situația se poate schimba. Dar să ne lămurim în mare care este punctul de plecare:

- Îți îndrepți adesea atenția spre aspecte legate de tine la care ai vrea să nu te mai gândești?
- Îți vine greu să te oprești din a te gândi la tine însuți?

- Îți irosești adesea timpul reluând lucruri care sunt de domeniul trecutului?
- Ai tendința să te gândești prea mult timp la tine însuți?
- Reflectezi adesea la episoade din viața ta care n-ar mai trebui să te preocupe?

Dacă ai răspuns afirmativ la toate aceste întrebări, probabil ești o persoană înclinată spre ruminație. Ea este normală. Este o înclinație umană firească. Credem că putem rezolva problemele care ne bântuie dacă le analizăm – necazul este că multe dintre problemele pe care încercăm să le rezolvăm (stând noaptea pe întuneric) sunt nerezolvabile. Sunt probleme perpetue – inerente faptului de a fi om. Mintea noastră revine mereu la ele și suntem convinși că le putem rezolva ca pe niște exerciții de algebră. Nu putem, dar tot încercăm.

Deloc surprinzător, oamenii s-au îngrijorat și au ruminat mult mai mult în timpul pandemiei de COVID-19. Lista de așteptare pentru clienții care voiau să vină la clinica noastră a devenit foarte lungă.

Sondajele au arătat că au existat mai mulți oameni care au suferit de insomnie. Anxietatea, depresia și îngrijorarea s-au intensificat în pandemie, mai ales în primele faze.[6] Oamenilor le-a fost mult mai greu să adoarmă și *să rămână* adormiți – a existat o creștere a trezirilor în primele ore ale dimineții. Oamenii se trezeau în jurul orei 4:00 și nu mai puteau adormi la loc, ceea ce este logic: avem un somn mai ușor în primele ore ale dimineții și deci, dacă există factori de stres, există o probabilitate mai mare să sari din pat înainte de răsărit, când ai un somn REM, mai ușor. În plus, consumul de media a crescut cu 60% conform unui studiu Nielsen[7], care urmărește utilizarea televizorului și a altor surse mass-media. Consumul de media, mai ales în perioade de traumă sau de stres la nivel colectiv, este inamicul somnului. Este un flux de conținut îngrozitor și îngrijorător, revărsat în acel simulator al realității virtuale care este creierul. Dacă ai avut până și cea mai mică tendință spre rumințație, evenimentele mondiale cu care nu ne mai confruntasem cu toții ți-au

alimentat vria mintală din „noaptea întunecată a sufletului“. Este un cerc vicios: ruminația te împiedică să dormi bine, iar când n-ai parte de somnul de care ai nevoie, ești mai vulnerabil la ruminație. Îți slăbește capacitatea de a opri gândurile intruzive. Armura ta mintală este vulnerabilă.

Eu nu prea sunt înclinat spre ruminație, dar tot mă acaparează uneori. Toată lumea este vulnerabilă la gândirea în buclă care ne agită, dacă există factorii declanșatori, presiunile și factorii de stres potriviți. Iar ruminația poate duce la o reacție de stres prelungită. Deci, în afară de a practica acceptarea radicală precum un călugăr budist, ce putem face?

Aș putea să am o abordare zen și să-ți spun că trebuie să înveți să accepți aceste conflicte și dificultăți ca fiind inerente condiției umane. Dar n-o să fac asta.

Renunțarea la ruminație

Cea mai bună soluție imediată pentru ruminație este să discutăm cauza pentru

care ea este un obstacol în calea somnului: îți ține mintea trează. Atenția îți este îndreptată, iar și iar, spre acel lucru care n-a mers bine, spre o greșeală sau un regret. Am stat întins în pat și am reluat un lucru prostesc pe care l-am spus la o petrecere – ceva ce persoana cealaltă a și uitat probabil câteva clipe mai târziu, dar de care mintea mea încăpățânată se agață. Este ușor să ajungi de la un lucru insignifiant la niște generalizări impetuoase despre tine însuți și despre greșelile pe care le faci *mereu.* Oamenii de știință numesc acest tip de gânduri și emoții negative „țipătoare": sunt foarte *zgomotoase.* Ca un urlet sau un claxon, îți acaparează ușor atenția. Iar conținutul negativ este greu de ignorat.

Nu pot să uit o pacientă de la clinică care avea o problemă specifică în acest sens. Când am cunoscut-o pe Myra, fusese trimisă la mine de la secția de neurologie. Era tânără, în jur de 30 de ani, și recent căsătorită. Toată lumea de la clinică o plăcea – era sociabilă, jovială și mereu veselă. Destindea atmosfera în orice încăpere intra. Dar avea și o formă gravă de epilepsie. Avea crize în mod constant –

mi-am dat seama ulterior că avusese multiple astfel de atacuri în timpul sesiunilor noastre, când eram în toiul conversației. Mie mi se părea că doar este neatentă sau că are nevoie de un minut ca să-și adune gândurile. Învățase să treacă mai departe și să disimuleze, spunând „Unde rămăseserăm?“ sau „Mi-am pierdut șirul gândurilor pentru o clipă“. Dar atacurile erau grave și restrictive. Avusese deja o rezecție cerebrală din dorința de a opri aceste atacuri. În cazul acestui tip de operație pe creier, numită lobectomie temporală, neurochirurgii chiar îndepărtează o secțiune a creierului care cauzează atacurile. (Faptul că oamenilor li se poate face o astfel de operație și că pot să-și revină este un alt argument în favoarea neuroplasticității.) Dar, din păcate, boala Myrei era încă într-o formă gravă și părea că va fi nevoie de o altă rezecție cerebrală pentru a încerca s-o controleze. Mai exista un singur lucru de încercat înainte de a apela din nou la o operație invazivă: *somnul.*

Așa cum se întâmplă adesea în cazul multor boli cronice, somnul poate influența

simptomele de epilepsie. Lipsa somnului poate declanșa atacuri, iar Myra nu dormea bine. Petrecea mult timp în pat, trează, încercând să adoarmă. Era foarte anxioasă în privința capacității ei de a dormi – ceea ce era de înțeles, dat fiind că în cazul ei lipsa somnului avea consecințe imediate asupra sănătății, făcând-o să sufere de depresie și să fie mai vulnerabilă la atacuri, mai obosită și mai puțin capabilă să facă lucrurile pe care și le dorea în timpul zilei. În consecință, petrecea mult timp în pat, cu mintea agitată. Spunea că nu reușea să-și oprească gândurile. Își făcea griji în privința zilei următoare; se gândea obsesiv la lucrurile pe care ar fi trebuit să le fi făcut diferit în ziua respectivă. Avea tot felul de gânduri negative, înnebunitoare.

Dacă problema cu care se confrunta Myra din punct de vedere al bolii era neobișnuită, tendința de a rămâne trează din cauza gândurilor nu era. Mulți dintre pacienții de la clinică – dacă nu majoritatea – au această problemă într-o oarecare măsură. I-am sugerat să încerce o strategie care funcționează în cele mai multe cazuri: să privească norii – să își

imagineze gândurile nedorite ca fiind niște nori, alunecând deasupra capului, dincolo de câmpul vizual. Este o strategie standard, care se bazează pe principiile meditației de tip mindfulness, mai exact, pe monitorizarea deschisă, care îi învață pe practicieni să lase gândurile să le „traverseze" mintea. În loc să se lase absorbiți de conținutul pe care-l produce mintea, păstrează distanța, lăsând gândurile să dispară – sau să se îndepărteze din câmpul vizual ca un nor purtat de vânt.

Myra a râs și și-a înclinat capul, cu interes. „Cine privește norii?" a vrut să știe.

Ideea i se părea bizară și amuzantă – nu stătuse niciodată întinsă pe spate în iarbă ca să privească norii și nu înțelegea de ce ar face cineva așa ceva. Acum că mă gândesc, era logic să nu rezoneze cu acest exercițiu – era o persoană activă, mereu în mișcare, mereu având o listă lungă de sarcini, pe care o organiza cu meticulozitate.

Dar exista o altă modalitate de a ajunge la același rezultat, poate una mai bună, care reflecta mai precis felul în care funcționează gândurile intruzive și obsesive. M-am gândit la un articol pe

care-l citisem de curând despre ceea ce în Europa se numește *trainspotting*. Unii cunosc acest fenomen din filmul cu un subiect trist și întunecat, din anii 1990. Dar este și un hobby de nișă printre cei atrași de căile ferate, cărora le place să colecționeze imagini cu trenuri așa cum ornitologii amatori colecționează specii de păsări. Stau pe peron și privesc cum trece prin fața lor ceea ce ei numesc „materialul rulant", apoi încearcă să facă o poză sau să-și noteze marca sau modelul. Singurul lucru pe care nu-l fac este să se urce *în* tren. Doar îl privesc cum trece pe lângă ei.

I-am spus Myrei: „Atunci când încerci să adormi și ai astfel de gânduri, poți urca în tren sau poți rămâne pe peron. Dacă ești în tren, înseamnă că te implici. Ești transportată nu se știe unde și ești total absorbită – observi locurile prin care trece trenul și ești stimulată. Dar acele trenuri se îndreaptă spre destinații care nu-ți sunt de ajutor."

În loc să faci asta, rămâi pe peron. Trenul vine, dar nu te urci în el. Îl observi –

nu poți să nu-l observi –, dar nu te lași purtată de el. Îl privești și-l lași să treacă pe lângă tine.

Această metodă a funcționat mult mai bine pentru Myra decât privitul norilor. Avea sens la nivel intuitiv – pentru ea, era ușor să fie transportată mintal într-un loc în care se simțea stresată, tristă sau îngrijorată, neputând dormi. Îi era greu să nu se urce metaforic în tren: gândurile se iveau ca un tren fluierând. Nu erau precum niște nori moi și pufoși, alunecând lin pe cer. Erau zgomotoase, intruzive și îi solicitau atenția. Dar când și-a imaginat că observă gândurile, a fost în stare să pună distanță între ea și conținutul mintal obsesiv care o ținea trează.

Când problema este propria minte

Somnul ar trebui să fie ceva firesc. Este natural. Este o necesitate. Corpul nostru are nevoie de el ca să rămână în viață. Este la fel de esențial ca mâncarea, apa și aerul. Cu toate acestea, toate condițiile de viață, condiția umană însăși conspiră să ne stea în

cale – mai ales propria minte. Ruminația și grijile nu apar din neant. Suntem influențați de lumea din jur și de trecut. Experiențele din timpul zilei sunt materialul brut al pălăvrăgelii mintale din timpul nopții, ceea ce poate produce hipervigilență: incapacitatea de ne simți în siguranță și de a ne relaxa. Fiecare poate avea experiențe care să îl preocupe, dar adevărul este că expunerea la lucruri care să cauzeze genul de stres, îngrijorare și rumințație care îi tulbură somnul nu este distribuită în mod egal. Știm, de exemplu, că în Statele Unite, persoanele de culoare au un nivel mai mare de stres cronic decât albii și că au mai multe probleme de sănătate care au legătură cu uzura activării pe termen lung a sistemului reacției la stres.[8] Acest lucru are implicații profunde pentru disparitățile în ceea ce privește somnul.

În cadrul unui studiu pe care îl derulăm în prezent, sprijinit de National Institute of Health, luăm scenariul de la începutul capitolului – cu respingerea socială –, dar îl modificăm puțin, schimbând rasa emojiurilor. De exemplu, unii participanți

de culoare vor fi respinși aleatoriu de emojiurile care arată ca niște participanți albi, în timp ce alții vor fi respinși de emojiurile care reprezintă un participant de culoare. La fel se va întâmpla și cu participanții albi. Sperăm să aflăm, printre altele, în ce măsură experiența discriminării afectează fiziologia somnului. În devoalarea impactului profund și de durată al discriminării rasiale asupra sănătății, acesta este un factor important de lămurit. Până la urmă, somnul este fundamentul pe care stă sănătatea noastră mintală și fizică. Un studiu asupra studenților hispanici care sunt primii din familia lor cu studii universitare a descoperit că, cu cât au parte de mai multă discriminare, cu atât li se înrăutățește somnul pe parcursul anului școlar.[9] Deși avem nevoie de mai multe informații, avem motive să credem că procesele cognitive precum ruminația sunt mecanisme-cheie prin intermediul cărora experiențele negative precum rasismul și discriminarea ne sabotează somnul.

La clinică, am lucrat cu oameni care au parte de tot felul de obstacole în calea

somnului și care sunt total în afara controlului lor. Locuiesc undeva cu mult zgomot în timpul nopții și nu-și permit să se mute. Sunt afectați de violența domestică. Nu se simt în siguranță acolo unde trăiesc. Un tânăr artist cu care lucrez mi-a spus că locuiește deasupra unui vecin zgomotos, într-un apartament cu pereții subțiri din Oakland: aproape în fiecare noapte, se aud țipete și certuri. Chiar și în momentele de tăcere, este anxios în legătură cu momentul în care va auzi următorul zgomot, iar anticiparea îl ține treaz. Am încercat tot felul de strategii, dar nu prea are ce să facă; doar să se mute, ceea ce nu este o opțiune pentru el, sau poate să facă rost de o pereche de căști foarte performante. Când n-a mai venit la clinică, m-am întrebat ce s-a întâmplat cu el – oare a reușit să creeze un scut mintal impenetrabil, precum un maestru Zen, care să blocheze odată pentru totdeauna zgomotele intruzive? De multe ori, nu suntem siguri de ce oamenii nu mai vin la clinică – se simt mai bine? S-au enervat și au renunțat? L-am contactat ca să aflu ce se întâmplase. „A, tipul s-a mutat“, mi-a spus.

Am râs amândoi. Dar apoi mi-a spus că problema n-a dispărut odată cu vecinul zgomotos. Acum, era liniște noaptea. Dar era la fel de anxios gândindu-se că îl va trezi ceva chiar în momentul în care adoarme. Iar acel ceva e de obicei propriul creier.

„Am impresia că mintea mea se pricepe de minune să inventeze lucruri care să mă deranjeze când mă duc la culcare. Este la fel de deranjant ca urletele vecinului. Acum… sunt doar în capul meu", mi-a spus el.

Nu putem controla toți factorii care au impact asupra somnului. Dar mintea noastră – așa zgomotoasă și încăpățânată cum este ea – poate fi controlată. Putem face anumite lucruri ca să avem o minte mai liniștită în timpul nopții.

PRACTICA ZILEI

Lasă deoparte problemele

Cel mai bun moment s-o iei înaintea îngrijorării și a ruminației este în timpul zilei, înainte ca soarele să

începă să apună. Nu există un buton magic care să elimine total ruminația – ai un creier de om și este treaba lui să consolideze informația și să creeze noi sinapse dragând momentele zilei, amintirile din trecut, lucrurile care te-au supărat și așa mai departe. Creierul are motive întemeiate să facă majoritatea lucrurilor pe care le face, dar o mai ia pe arătură. Ca să nu te lași absorbit de ruminația care îți ridică nivelul de cortizol, îți stimulează creierul și te ține treaz, astăzi vom elimina motivele de ruminatie înainte de ora de culcare.

Vreau să-ți ofer două opțiuni de practică: alege doar una sau pe ambele. Ambele te vor ajuta să-ți „parchezi problemele". În principiu, acest lucru înseamnă să lași deoparte lucrurile neterminate și să nu le lași să te urmeze acasă și în pat.

Strategia nr. 1: Îngrijorează-te din timp

Astăzi, și pentru tot restul săptămânii, stabilește un moment anume pentru ceva foarte important benefic stării tale de bine. Nu este vorba de un masaj sau de o baie fierbinte. Nu este vorba de un timp rezervat propriei persoane – deși, dacă urmezi instrucțiunile zilei precedente de a lua o pauză, ai făcut și asta. Este un timp rezervat exclusiv îngrijorării. Da, astăzi te vei îngrijora în mod deliberat.

Îți recomand să alegi un moment în cursul după-amiezii, pentru că este destul de devreme încât să nu-ți influențeze capacitatea de a dormi ulterior, dar nu îndeajuns de devreme încât să mai ai timp la dispoziție pentru alte metehne care produc ruminație.

Setează-ți alarma pentru 15 minute. Este timpul rezervat îngrijorării zilnice și deliberate. Nu mai face altceva în același timp – n-are

niciun sens. Dacă este posibil, du-te undeva unde nu poți fi întrerupt. Unii dintre pacienții mei se încuie în baie ca să nu fie deranjați. Alții se plimbă. Fă ce trebuie să faci!

Când încep cele 15 minute alocate, oferă-ți libertatea de a te îngrijora. Îngrijorează-te în legătură cu câte un subiect pe rând. Imaginează-ți că este vorba de o listă de sarcini pe care o parcurgi punct cu punct, doar că este vorba despre subiecte care îți provoacă cea mai mare anxietate în timpul zilei (și apoi, în timpul nopții), acele subiecte la care mintea ta revine iar și iar, care îți ocupă tot spațiul mintal. S-ar putea să petreci mult timp încercând să nu te mai gândești așa mult la lucrurile acestea – în aceste 15 minute, lasă-te în voia gândurilor.

Un avertisment important: nu este momentul potrivit să soluționezi aceste probleme. Nu trebuie să te aștepți ca la final totul să se rezolve. Singurul scop este să te îngrijorezi inutil și obsesiv.

Poți să-ți notezi aceste griji în jurnal, să le spui cu voce tare unui copac, să le înregistrezi audio în telefon – sau pur și simplu să te gândești la ele. Este important să-ți concentrezi atenția asupra lor. Dar când s-au scurs cele 15 minute, trebuie să pui punct.

Dacă observi că te îngrijorezi în timpul zilei, poți să-ți spui: „Uite, trebuie să amâni asta pentru timpul rezervat îngrijorării. Ți-ai alocat timp pentru asta. Poate aștepta până mâine – ai programat deja." Folosește aceeași metodă dacă îngrijorările apar la culcare: „Ai programat asta pentru mâine." Dacă ești totuși cuprins de îngrijorare, noteaz-o. Diseară, la culcare, asigură-te că ai hârtie și pix lângă tine. Dacă se ivește vreo îngrijorare sau vreun gând anxios, notează-le, ca să-ți amintești să le acorzi atenție în următorul moment rezervat. Dacă vrei, le poți mulțumi îngrijorărilor că s-au ivit și să le spui că vei reveni asupra lor în ziua următoare. (Ți-aș recomanda să dai dovadă de

bunăvoință și să nu fii pasiv-agresiv, dar fiecare face cum crede de cuviință.)

O ultimă remarcă: intervalul de 15 minute nu are nimic special, pot fi 10 sau 20 de minute – fă cum este mai bine pentru tine. Dar nu uita că trebuie să fie un interval suficient încât să te concentrezi și să scapi de niște griji. Fă acest lucru în fiecare zi, timp de o săptămână și vezi ce efect are asupra ta. Să sperăm că va diminua îngrijorarea și ruminația din timpul nopții, ceea ce îți va îmbunătăți reflexul condiționat la somn – despre care vom discuta mai mult în următorul capitol.

Strategia nr. 2: Îngrijorarea constructivă

Pe o foaie de hârtie, creează două coloane, una cu probleme, cealaltă cu soluții. Fă o listă scurtă a problemelor cu care te confrunți în prezent. Concentrează-te în special pe subiectele asupra cărora ai vrea să

ruminezi în seara aceasta. Apoi găsește următorii trei pași pe care ai putea să-i faci ca să rezolvi problema – scrie-i în coloana cu soluții. În esență, întocmești un plan pentru abordarea fiecărei probleme.

Atenție: nu faci un plan pentru a rezolva complet problema și de fapt nici n-o rezolvi în acel moment. Este o schiță pentru a începe – niște pași care sunt fezabili mâine sau în următoarele zile.

Acum ia foaia de hârtie și împăturește-o. Imediat cum poți, pune-o lângă pat și spune-ți: „Am făcut un plan pentru când voi fi mai în formă, mai energic decât sunt în toiul nopții. Pot să amân aceste lucruri pentru mâine pentru că am un plan." Poate părea prostesc, dar acest ritual funcționează: conștientizezi faptul că ți-ai îndreptat deja energia asupra acestor probleme și deci poți să-ți eliberezi mintea de chinul încercării de a le rezolva în timpul nopții.

Dacă vreuna dintre aceste probleme îți apar în minte la ora

culcării, amintește-ți: „Am un plan." Unii dintre pacienții cu care am lucrat se întind și ating hârtia.

Această metodă poate fi deosebit de benefică dacă ești predispus să te trezești în mijlocul nopții ca să-ți faci griji. De câte ori ai încercat să rezolvi probleme în timpul nopții și apoi te-ai trezit dimineața fără să ai habar care fusese soluția? Noaptea târziu nu suntem competenți din punct de vedere cognitiv. Ora 3:00 dimineața nu este momentul potrivit să-ți rezolvi problemele financiare sau să gestionezi un conflict cu partenerul de viață. Îți pierzi timpul și te privezi de somn. Vei fi mai câștigat dacă nu faci asta și aștepți a doua zi, când vei avea mai multă energie și vei fi mai capabil din punct de vedere cognitiv.

Când apar probleme

Când vine vorba de pacienții care suferă de ruminație și îngrijorare în timpul nopții, observ că prevenția aduce o mare schimbare în viața lor. Și

de aceea îți cer să ai această abordare proactivă azi și s-o adaugi la rutina ta tot restul săptămânii (și să sperăm că și mai mult timp, dacă are efect). Dar adesea ies la suprafață lucruri pe care nu le-ai anticipat: îngrijorări mai profunde sau subiecte care te iau prin surprindere. Ca în cazul unui film de groază în care te-ai pregătit pentru un anumit tip de monstru, dar din dulap iese cu totul altceva.

În acest caz, poți încerca anumite lucruri. Primul este exercițiul cu *trainspotting* pe care l-am descris mai devreme: imaginează-ți că te afli pe peron, observând cum apar și dispar gândurile, cum vin și pleacă.

Și ce se întâmplă când nimic nu funcționează? Distrage-ți atenția. Gândește-te la altceva.

Ți se pare prea simplu? Poate că este, dar este un fapt dovedit științific. Atunci când este făcută cum trebuie, distragerea atenției te poate ajuta să elimini ruminația. Iată motivul pentru care funcționează: memoria de lucru, care te ajută să gândești, să plănuiești,

să-ți imaginezi și să ruminezi este limitată. Nu te poți gândi la zece lucruri simultan. Oamenii de știință din domeniul neuroștiințelor au descoperit că te poți gândi simultan la doar trei lucruri distincte. Apoi, lucrurile îți dispar de pe radar. Dacă ai intrat vreodată într-o cameră fără să ai nici cea mai vagă idee de ce ești acolo, știi exact la ce mă refer – se întâmplă pentru că ai început să te gândești la altceva și un balon l-a făcut pe celălalt să sară direct în stratosferă.

Acum îți cer să faci asta în mod deliberat. Dacă ești treaz, gândindu-te la lucruri la care nu vrei să te gândești, umple-ți mintea cu un alt balon. Trucul este că trebuie să fie ceva plăcut. Experții din domeniul medicinei somnului îi ajută adesea pe oameni să inventeze imagini vii, stimulante: locuri în care se pot duce în mintea lor și care sunt plăcute și liniștitoare.

Pentru a folosi vizualizarea ca să înlocuiești gândurile negative, încearcă următoarele:

- Începe relaxându-ți treptat mușchii. Întinde-te pe spate pe pat și începe cu vârful capului și apoi continuă încet în partea inferioară a corpului, mușchi cu mușchi, cât de precis poți, până ajungi la degetele de la picioare. Încordează-ți fiecare mușchi și apoi relaxează-l. Treci la următoarea zonă. Încordează și relaxează. Lasă-ți greutatea corpului să apese patul. Apoi…
- Imaginează-te într-un loc care te calmează (stând pe plajă, pe un deal plin de verdeață într-o zi senină, lângă un lac, plimbându-te prin pădure în timp ce asculți cum curge un râu). Poate fi un loc real, pe care îl știi din amintire sau un loc inventat.

- Concentrează-ți atenția asupra detaliilor locului respectiv – sunetele, mirosurile, ce atingi și ce simți. Treci de la un detaliu la altul: sunetul valurilor. Căldura nisipului de sub picioare. Mirosul de pin și senzația poroasă a pământului de sub picioare în timp ce te plimbi prin pădure. Orice ai alege, ilustrează cu cele cinci simțuri, cât de detaliat poți.

Acest lucru presupune un efort cognitiv și îți folosește resursele. Este simplu: este incompatibil cu ruminația. Iar concentrarea asupra detaliilor senzoriale care îți recreează experiența nu lasă loc gândurilor negative și obsesive.

---

01 Un proces mintal prin care te frământi mult timp cu diverse gânduri sau evenimente neplăcute, obsedante. (*N. trad.*)

ZIUA 5

Nu ești o mașinărie, nu te poți opri pur și simplu

Un inginer programator intră într-un laborator dedicat somnului. Vrea să se lase de medicamentele pentru somn pe care le ia si de care el si doctorii lui consideră că a devenit dependent. Scopul vizitei lui este să învețe să adoarmă fără medicamente. Ne spune că face un masterat în programare și că studiază până la ora culcării. E un om ocupat. Trebuie să folosească chibzuit fiecare minut. Așa că lucrează până la miezul nopții, ia cele două pastile pentru somn, oprește calculatorul și apoi se bagă în pat și așteaptă să-i devină inactiv creierul. Ceea ce nu se întâmplă.

De obicei, durează până în jurul orei 1:00 noaptea să adoarmă, chiar cu ajutorul unuia dintre somniferele-cu-z (Zolpidem,

Eszopiclon, Zaleplon), populare printre cei care suferă de insomnie. Uneori, durează și mai mult. Și trebuie să se trezească devreme, ca să-și ducă soția cu mașina la restaurantul la care lucrează de la 7:30. Deci dacă nu adoarme îndeajuns de rapid noaptea, are nevoie de un pui de somn a doua zi dimineață. Uneori, se simte atât de obosit și de neliniștit în legătură cu somnul insuficient, încât doarme în mașină, în parcarea de la locul de muncă al soției.

Prin urmare, l-am diagnosticat pe tipul ăsta – îl cheamă Omar – cu insomnie. Omar ne spune că este obosit, dar că îi este greu să adoarmă noaptea. Este convins că are nevoie de mai mult somn și se teme atât de tare să nu aţipească în timp ce conduce, încât doarme în mașină, în parcare. Dar, în același timp, nu acordă deloc prioritate somnului. Muncește din greu până în clipa în care vrea să adoarmă și se bazează pe medicamente în acest sens. Dar nici asta nu mai funcționează, pentru că nu-i permite corpului să facă tranziția spre somn. Se așteaptă să adoarmă instantaneu.

Numaidecât, ne este clar care este problema – și probabil că și ție ți-e limpede.

În același timp, faptul că putem identifica problema nu înseamnă că o și putem rezolva cu ușurință. Trăim într-o cultură solicitantă, în care somnul devine ultimul lucru de pe lista de sarcini, ultimul lucru pe care îl facem după ce am rezolvat tot restul. Dar somnul este esențial pentru capacitatea noastră de a face ceea ce vrem să facem, de a fi cine vrem să fim. Știm acest lucru, dar presiunea din partea culturii de a fi harnici și productivi este reală. Multora le este greu să justifice timpul rezervat somnului – și cel necesar tranziției spre somn – și sfârșesc apelând la soluții rapide (medicamente) sau au așteptări nerealiste despre cât de repede ar trebui să adoarmă, ca în cazul lui Omar.

Pentru a începe procesul de a-l dezobișnui să mai ia somnifere ca să poată adormi natural, i-am spus că trebuie să nu lucreze mai târziu de ora 23:00, să-și ia medicamentele și apoi să se relaxeze o oră. După aceea, e posibil să poată adormi în jurul orei 00:00 și să-și atingă obiectivul de șase ore și jumătate de somn.

– Hm, a spus el, reticent. Dar dacă mi-aș lua medicamentele la ora 23:00, apoi aș continua să lucrez până la 00:00…

– Uite care-i faza, tu te ocupi de calculatoare. Dar nu ești calculator. Nu poți să-ți oprești pur și simplu creierul și după aceea să adormi.

Ce își dorea el era să găsească o scurtătură. Voia să existe o metodă de a-și optimiza timpul petrecut treaz până în clipa în care se băga în pat și să adoarmă. Și voia să adoarmă imediat. Dar, atunci când a venit la clinică, scopul lui era să renunțe la somnifere. Iar aceste două obiective erau total incompatibile.

În cazul lui – și sincer, în cazul marii majorități a oamenilor care vin la clinică cu probleme de somn –, trebuia să intervenim stabilind un timp și un ritual necesare ca el să adoarmă în mod natural, într-un fel care să funcționeze în contextul vieții lui.

Nu există scurtătură

Nouăzeci la sută dintre cei care vin la clinică folosesc somnifere. S-ar putea să fie și cazul tău. Unii le iau când călătoresc sau când trebuie să se asigure că vor dormi bine, pentru că a doua zi se întâmplă ceva

ce le solicită întreaga atenție. Somniferele pot fi benefice și necesare, dar, ca oricare alt medicament, există efecte secundare și factori de risc când sunt folosite pe termen lung.

Mulți oameni apelează la ajutorul nostru pentru că folosesc medicamentele nu doar ocazional, în cazuri de urgență. Mulți se tem că nu pot dormi fără ele. Au încercat adesea să se lase și apoi au avut un somn foarte deficitar, numit „reculul insomniei". Ceea ce îi determină să apeleze din nou la medicamente, resemnându-se că trebuie să ia pastile ca să se asigure că vor dormi îndeajuns cât să poată funcționa. Prin urmare, când vin la clinică, pacienții au nu doar scopul de a-și îmbunătăți calitatea somnului, ci și de a nu mai fi dependenți de somnifere.

Când vine vorba de somnul pe timpul nopții, avem multe piedici. Trăim într-o cultură activă. Prețuim performanța și productivitatea în defavoarea sănătății și a stării de bine – ignorând adesea faptul că aceste două lucruri sunt de fapt interconectate. Ne simțim vinovați când ne relaxăm, așa că nu acordăm prioritate

odihnei. Suntem convinși că timpul în care suntem treji trebuie folosit în mod productiv. Înțelegem faptul că somnul este esențial pentru sănătatea noastră pe termen lung, dar cu toate acestea, nu-i acordăm prioritate pe termen scurt, de la zi la zi. Dacă suntem îndeajuns de obosiți, ne așteptăm ca somnul să se întâmple pur și simplu. Ne așteptăm să adormim doar pentru că ne gândim la asta sau pentru că ne-o dorim.

Dar avem și multe lucruri care ne sunt de ajutor. Forțe biologice puternice se manifestă încontinuu: ritmul circadian ne împinge spre somn. Impulsul homeostatic al somnului, acea presiune spre somn care se acumulează pe tot parcursul zilei, ne apasă. Toate reperele temporale din zi, cum ar fi momentul în care mâncăm sau facem exerciții fizice, când ne ducem la serviciu și când ne întoarcem acasă, toate sunt adunate de corpul nostru, informații care susțin secreția de cortizol, melatonină și adenozină, hormonii care fie ne mențin atenți, fie ne ademenesc la somn. Toate acestea au loc, indiferent ce altceva am face. Deci, de multe ori, nu trebuie decât să

învățăm cum să nu ne mai punem singuri piedici. Iar acest lucru înseamnă să stabilim și să protejăm cu toată ființa un interval pentru trecerea de la starea de veghe la somn.

Cum să adormim: apăsarea comutatorului

Ești somnoros. Te așezi în pat. Și la un moment dat, te adâncești în somn, de parcă te-ai scufunda într-o apă caldă și liniștitoare. Pare o chestie graduală. Dar când examinăm ce se întâmplă la nivel neurologic, este o experiență diferită. În realitate, când adormi, e ca și cum ai sări de pe o stâncă. Dar apoi ești transportat înapoi pe stâncă. Și apoi cazi din nou. De fapt, există o perioadă când intri și ieși din somn. Nu poți să fii treaz și adormit în același timp; nu poți fi adormit pe jumătate. Este ori/ori. În neuroștiințe, se cheamă „comutator bistabil".

Există un echilibru fragil între sistemul de stimulare și cel de somn. Ambele sunt sisteme neurochimice din creier: fiecare are

o rețea neuronală asociată. Când suntem treji, avem neuroni care stimulează starea de veghe, aflați în trunchiul cerebral și în hipotalamus, dar și în alte părți, care secretă histamină, dopamină, serotonină și noradrenalină. Când dormim, avem neuroni în hipotalamus care secretă GABA (și galanin). S-ar putea să-ți sune familiar termenul GABA, căci acești receptori sunt principalele ținte ale alcoolului și ale medicamentelor anxiolitice. Aceste două sisteme sunt reciproc inhibitorii. Cu alte cuvinte, când unul este activ, celălalt este anulat. În momentul în care adormim, simțim de fapt cum cele două sisteme se confruntă unul cu altul. Un exemplu care dă impresia că acest comutator pare să fie stricat sunt oamenii care suferă de narcolepsie. Este o boală în care pacienții resimt o somnolență copleșitoare în timpul zilei și au crize de somn. Acestea se întâmplă adesea în mod subit și sunt asociate cu pierderea totală a tonusului muscular, numită cataplexie. Explicațiile științifice sunt de-abia la început, dar mulți dintre pacienți par să nu aibă suficienți neuroni care secretă hipocretină/orexină,

care susțin starea de veghe și joacă rolul unui arbitru în confruntarea dintre sistemul neurochimic, responsabil cu starea de veghe, și cel responsabil cu somnul.

În timpul somnului, procesul cerebral este incredibil de complex. Dar pentru discuția de față, importante sunt cel două procese despre care am mai discutat: impulsul homeostatic al somnului și ritmul circadian. Dacă presiunea spre somn s-a acumulat (dacă balonul este bine umflat) și ritmul circadian este corelat, vei adormi și vei rămâne adormit. Unul dintre modurile în care se întâmplă acest lucru este prin secreția de melatonină, adesea denumită „hormonul somnului".

Melatonina este un hormon natural produs de glanda pineală, care arată ca un mic con de pin (de unde și numele), aflată în adâncul creierului. Un alt hormon produs în principal de nucleii rafeului din creier este serotonina, care este uneori numită „hormonul fericirii". Echilibrul dintre cei doi hormoni este unul dintre multele componente ale ciclului continuu care te ajută să adormi și să te trezești în fiecare zi. Și ambele sunt reglate într-o

oarecare măsură de *lumină*. Când deschizi obloanele de dimineață și lumina zilei îți ajunge la retină, celulele acesteia trimit un semnal către nucleul suprachiasmatic, unde se află ceasul intern. Acesta, la rândul lui, îi trimite un semnal glandei pineale să oprească producerea de melatonină și în același timp determină o creștere a secreției de serotonină. Noaptea, se întâmplă opusul: celulele retinei procesează diminuarea luminii naturale din mediul înconjurător, iar glanda pineală este înștiințată că trebuie să producă melatonină.

Melatonina nu te adoarme de una singură. Nu e somnifer. Dar cu siguranță este un element important din ceea ce înseamnă puzzle-ul somnului. De exemplu, cel puțin la șoareci, melatonina inhibă neuronii care produc hipocretină/orexină, care susțin starea de veghe, ducând astfel la somn.[1] Împreună cu adenozina, prezența melatoninei în creier ne permite să ne relaxăm și să adormim. Imaginează-ți acel comutator despre care am vorbit. Melatonina este precum un deget care apasă pe partea cu somnul. Trebuie să iei în

considerare faptul că lucrurile pe care le faci înainte de culcare pot să susțină producerea de melatonină sau s-o împiedice.

Producerea melatoninei

Nu ne mai culcăm când apune soarele – a trecut mult timp de când acest lucru era realist pentru oameni. Suntem scăldați în lumină artificială, adesea până ne culcăm. Experții ne sfătuiesc de multe ori să reducem expunerea la lumină cu câteva ore înainte de culcare. Probabil că ai primit și tu multe sfaturi despre limitarea utilizării televizorului, a calculatorului și a telefonului înainte de culcare, din cauza tipului de lumină pe care aceste aparate le emit: lumină albastră. Lumina albastră, care are o lungime de undă mai scurtă, are un impact mai mare asupra ritmului circadian. Studiile arată că suprimă secreția de melatonină, la fel ca lumina soarelui. Dacă te uiți în telefon în timpul serii, fie că scrii un e-mail sau te uiți la un serial, este

ca și cum te-ai uita la o rază de lumină.[2] Mesajul primit de creierul tău este: *Trezește-te!*

Dacă e să cauți pe internet informații despre igiena somnului, vei găsi o mulțime de articole care îți vor spune să nu te expui la lumină albastră cu două ore înainte de somn: fără televizor, fără telefon, fără calculator. Și așa și este. Melatonina joacă un rol important în declanșarea somnului, deci trebuie să fii conștient de asta și să-ți limitezi expunerea la lumină în măsura în care poți. Dar nu este o situație de genul „totul sau nimic". Nu e nevoie să stai într-o cameră întunecată, ascultând sunetele oceanului ca să-ți pregătești creierul și corpul pentru somn. Limitarea expunerii la lumină înainte de culcare este o idee bună. Este una dintre multele manete la care poți umbla în așa fel încât să funcționeze pentru tine. Dar în opinia mea, expunerea la lumina albastră nu-ți va determina în mod exclusiv calitatea somnului.

Din perspectiva mea, dintre toate lucrurile care ne afectează somnul, lumina albastră reprezintă probabil un factor

minor în cazul celor mai mulți dintre noi. Industria care a apărut în jurul limitării luminii albastre pentru a menține nivelul adecvat de melatonină s-ar putea să fie mai importantă decât problema în sine. De curând, am fost la oftalmolog și a vrut să-mi adauge o tentă violetă pe lentile:

– Blochează lumina albastră, vă va ajuta să dormiți mai bine! mi-a spus.

– Nu, mulțumesc, i-am răspuns.

Dar a făcut-o oricum.

Sunt expert în somn – știu exact ce se întâmplă când zac în pat și stau pe Twitter, dar tot o fac. Sunt la fel de vulnerabil ca oricine la bucla stimul–recompensă pe care o creează rețelele de socializare și aplicațiile de pe telefon. Uneori, ce faci pe dispozitivul care emite lumină albastră este de fapt relaxant – întotdeauna le spun oamenilor că este OK să se uite la televizor, de exemplu. Pe site-urile cu sfaturi pentru somn sunt recomandări ferme: fără ecrane! Dar nu toată lumea se poate relaxa stând pe un scaun și meditând. Pentru unii, acest lucru intensifică anxietatea, pentru că sunt și mai conștienți de gândurile tulburătoare. Poate că de fapt au nevoie să se deconecteze

uitându-se la reluări din *La birou* sau *Totul despre sex* (sau orice altceva ai prefera). Dar multe dintre lucrurile pe care le facem pe laptop, pe tabletă ori pe telefon chiar pot reprezenta o problemă – dar nu doar din cauza luminii albastre. Ci pentru că suntem prea implicați. Aplicațiile rețelelor de socializare activează în mod deliberat sistemul de recompensă din creier. Și ce-și dorește cel mai mult este… *mai mult*.

Și asta ne ține treji. Lumina nu ajută, cu siguranță. Dacă îți acoperi lentilele ochelarilor cu o tentă violetă, dar citești știri supărătoare una după alta pe laptop înainte de culcare, tot nu vei putea să adormi. Un filtru împotriva luminii albastre nu este un panaceu. Recomandarea de a sta departe de telefon și alte aparate este una importantă – dar să fim clari în privința motivului. Nu trebuie să absorbim informații care să ne activeze sistemul nervos, oricare ar fi tipul de filtru pe care îl folosim. Nu lumina este problema, ci *implicarea noastră*.

Cum rămâne cu suplimentele alimentare?

Suplimentele alimentare pentru somn sunt pe toate drumurile – nu doar melatonina, ci și alte ajutoare pentru somn pentru care nu ai nevoie de rețetă, de la magneziu și valeriană, la extracte de lavandă. Le poți consuma sub formă de pastile sau jeleuri. Le poți cumpăra pentru copii. Le poți comanda de pe orice site.

Eu și colegii mei răspundem la întrebări interminabile despre eficacitatea acestor suplimente. Dar suplimentele despre care suntem întrebați cel mai des sunt cele care au legătură cu marijuana. Ceea ce probabil nu te surprinde. În SUA, unele state au legalizat marijuana și ingredientul său activ, THC, pentru uz recreațional. În multe cazuri, marijuana contribuie la somn, deși acest lucru variază în funcție de specie. De exemplu, sativa le dă oamenilor mai multă energie, pe când soiurile de indica produc senzații de relaxare, letargie și somnolență. Dar de fapt ce știm despre THC sau CBD și

eficiența lor în ameliorarea problemelor de somn? Din păcate, nu multe. O serie de mici experimente controlate care au testat medicamente canabinoide, care conțin THC și CBD, sugerează că aceste ingrediente pot fi benefice pentru îmbunătățirea somnului, comparativ cu un placebo.[3] Dar aceste studii sunt restrânse și evaluează substanțe care nu sunt ușor disponibile oamenilor. Să sperăm că vor exista mai multe studii în acest domeniu pentru că în prezent avem doar presupuneri.

Una dintre cele mai mari probleme legate de suplimentele pentru somn este efectul placebo: s-ar putea să funcționeze doar pentru că tu crezi că vor funcționa. Dr. Alia Crum, o cercetătoare de la Stanford University care a studiat în profunzime efectul placebo, numește acest lucru „profeție autoîmplinită“: pe scurt, iei o pastilă sau un supliment așteptându-te să te ajute să dormi și astfel poți să te relaxezi și să adormi.

Cu toate acestea, melatonina sintetică (spre deosebire de cea endogenă, care este

un hormon natural produs în creier) este cel mai utilizat supliment de către adulții și copiii din Statele Unite. Când vine vorba de problemele noastre cu somnul, melatonina primește multă atenție. Dar funcționează?

Sigur, suplimentele cu melatonină pot fi benefice. Sunt eficiente mai ales când vine vorba de recuperarea după decalajul de fus orar sau când vrei să-ți schimbi repede ritmul circadian, dar mai puțin în cazul insomniei. Cu toate acestea, dacă oamenii vin la clinică și iau melatonină, spunând că-i ajută, nu le voi spune să n-o mai facă, cel puțin la început. La clinică, am auzit mulți pacienți spunând că suplimentele cu melatonină le provoacă somn. Dar partea interesantă este că, atunci când le diminuăm doza de melatonină, acest lucru nu provoacă vreo schimbare. De obicei, nici nu observă că le-am micșorat doza și dorm la fel de bine când nu mai iau deloc.

Vestea bună este că lipsa THC, a melatoninei ori a oricărui alt supliment nu este cauza problemelor tale de somn. De fapt, un motiv important pentru care oamenii au probleme cu somnul are legătură cu așteptările privitoare la ce

înseamnă să adormi. Să adormi înseamnă să te relaxezi. S-ar putea să fie dificil să faci această tranziție, mai ales când te agăți de vigilența din timpul zilei. Unul dintre lucrurile importante care ne ajută să adormim este reflexul condiționat la mediul înconjurător. S-ar putea că suplimentele pentru somn să reprezinte un simbol al acestei tranziții. Și aici intervine ritualul relaxării.

Alege singur cum să te relaxezi

Oamenii care vin la clinică tind să aibă multe probleme complicate. De obicei, au apelat deja la soluțiile facile pentru îmbunătățirea somnului. Ca să vii la clinica noastră, trebuie să fii trimis de un medic și să fi fost pe lista de așteptare, care, din păcate, este de câteva luni. Deci când apucăm să ne vedem, oamenii au probleme cu somnul de multă vreme.

Billie este o femeie care a venit la clinică suferind de insomnie. Faptul că nu se relaxa în mod eficient nu era singura ei problemă. Așa cum facem cu toți pacienții

noștri, am apelat la tot felul de intervenții, inclusiv la terapie cognitiv-comportamentală, stabilind o oră fixă de trezit (despre care am discutat în prima zi), controlul stimulilor și restricții ale somnului (despre care vom discuta în ziua a șasea și a șaptea). Dar ne-am concentrat pe crearea unui ritual de relaxare eficient pentru ea, pentru că era genul care stătea trează noaptea și asta reprezenta o problemă. Avea tendința să muncească încontinuu. Un factor care complica situația era că Billie suferea din cauza unor migrene grave. Uneori, când avea o migrenă serioasă, ajungea să petreacă toată ziua în pat, ceea ce îi îngreuna eforturile de a se relaxa și de a face trecerea spre somn în timpul nopții. Ne-am străduit din răsputeri să-i schimbăm ritmul circadian ca să poată adormi noaptea, chiar și după o zi în care nu s-a simțit bine.

– Cea mai eficientă activitate va fi ceva care îți face plăcere, dar care este și relaxantă, i-am spus. Te poți gândi la vreuna?

A reflectat.

– Știu, îmi place să brodez în cruciuliță, a spus ea. Mi-e greu să găsesc timp pentru asta, dar mi-ar plăcea s-o fac mai des. Și cu siguranță mi se pare relaxant.

„Minunat“, mi-am spus. „Brodatul pare a fi o activitate destul de plictisitoare – perfect.“

Când a revenit la clinică o săptămână mai târziu, am întrebat-o cum merg lucrurile.

– O, groaznic, mi-a răspuns destul de veselă. Am stat trează toată noaptea. Cred că situația s-a înrăutățit.

Am întrebat-o ce se întâmplă. La început, a pretins că tendințele ei de a sta trează noaptea sunt prea puternice. Dar când i-am pus mai multe întrebări, s-a dovedit că stătea trează toată noaptea pentru că se implicase prea mult în ceea ce broda.

– Mă rog, nu dorm, a zis ea. Dar uite cât am brodat!

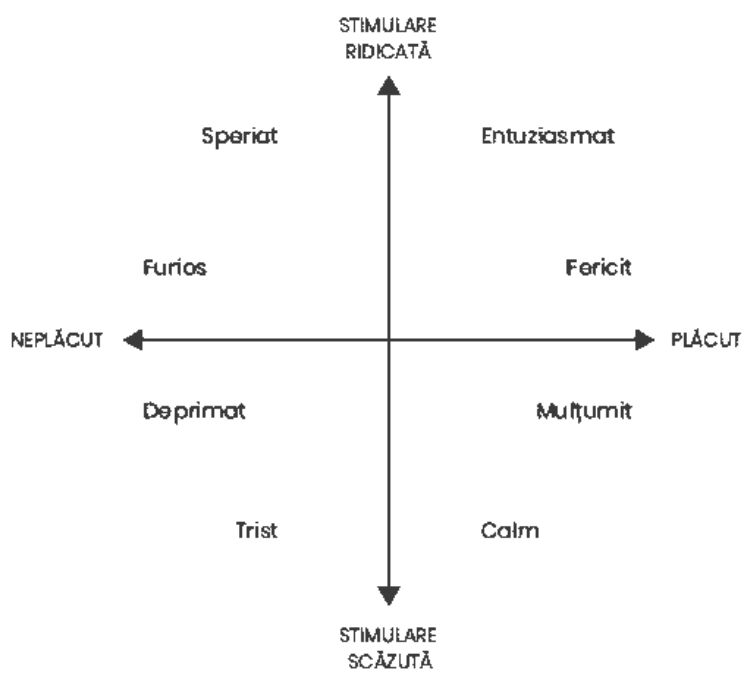
A început să-mi arate poze pe telefon cu pânze după pânze cu imagini complicate.

Am oftat.

Pe mine, brodatul m-ar fi adormit imediat. Pentru Billie, era o activitate creativă și stimulantă. Intrase într-un flux care o înviora. Odată ce se apuca de brodat, nu se mai gândea la somn. Așa cum spunem la clinică, sistemul dopaminergic, responsabil de recompensă, era suprasolicitat: activitatea era prea satisfăcătoare.

Billie nu era singura persoană pentru care activitatea relaxantă recomandată s-a dovedit a avea efectul contrar. Am recomandat cititul, dar pentru un șoarece de bibliotecă, lectura este un motiv să piardă nopțile. Am recomandat meditația, dar pacienții cu anxietate mi-au spus că aceasta le-a făcut gândurile intruzive și mai zgomotoase. Prin urmare, în prezent, când vorbesc cu oamenii despre ce ar trebui să facă, nu le mai sugerez nicio activitate anume. Le vorbesc despre sentimentele la care încercăm să ajungem și despre cele pe care încercăm să le evităm, dar îi las pe ei să aleagă activitățile, având în minte că scopul este relaxarea minții și a corpului, ca să lăsăm ușa deschisă pentru somn.

După eșecul relaxării, i-am desenat lui Billie o diagramă simplă pe tablă:



În vârful diagramei, vei vedea stările de stimulare ridicată; în jumătatea de jos, sunt reprezentate stările de stimulare scăzută. Sus, multă energie, jos, puțină energie. Emisfera stângă conține emoțiile plăcute, cea dreaptă, emoțiile neplăcute. Dacă secționezi diagrama în ambele direcții, vei avea harta diferitelor stări în care ne putem afla pe parcursul zilei, datorită diverșilor factori dinamici din mediul înconjurător și din viața noastră interioară. *Entuziasmat* și *calm* sunt emoții pozitive, dar se află la capete opuse ale spectrului care denotă nivelul de stimulare. *Trist* și *calm* presupun un nivel scăzut de stimulare, dar sunt la capete opuse ale spectrului emoțional. Un nivel scăzut de stimulare nu este grozav

dacă plângi în cana cu ceai de mușețel. Ideală este partea din dreapta jos, care denotă un nivel de stimulare scăzut, dar o stare pozitivă: *Calm. Recunoscător. Liniștit. Mulțumit.* Sunt de acord cu orice activitate care îți provoacă o astfel de stare. După cum am mai spus, este o chestie ce ține de fiecare. Dar în acest registru individual de opțiuni, există câteva reguli fixe pe care trebuie să le urmezi dacă vrei ca această abordare să funcționeze.

Regulile

Rezervă-ți două ore pentru relaxare

Cu două ore înainte de ora de culcare (sau cât se poate de aproape de ea), intră în modul de relaxare. Le recomand pacienților mei să-și seteze alarma pentru momentul respectiv ca să se asigure că se va întâmpla. Este ușor să te iei cu treaba și să ratezi momentul deconectării. Folosește funcțiile oferite de Siri sau Alexa ca să te avertizeze. Dacă ai cumva un sistem de iluminare inteligent, programează-l să reducă luminozitatea în preajma orei respective.

Acest lucru nu doar că îți va semnala momentul de tranziție, ci îți va limita și expunerea la lumină, ceea ce îți va activa secreția de melatonină. Când primești semnalul că este momentul să te relaxezi, există câteva lucruri importante din care trebuie să te oprești imediat și pe care le voi expune în continuare.

Oprește-te din treabă

Acest aspect este esențial. Nu mă interesează cât de mult îți place ceea ce faci – nu-ți va fi niciodată de ajutor pentru momentul de pauză. Orice tip de muncă te va ține într-o stare de stimulare ridicată pozitivă în cel mai bun caz, dacă nu una de stimulare ridicată, dar negativă (și mie îmi place ce fac, dar când sunt treaz noaptea târziu și mă chinui cu e-mailuri și fac calcule, încep să virez spre o stare surescitată și negativă). Ideea e că dacă trebuie să lucrezi toată noaptea din când în când, nu e nicio problemă. Asta-i viața. De curând, am lucrat toată noaptea în laborator pentru că eram în mijlocul unui studiu care presupunea monitorizarea

somnului participanților pe tot parcursul nopții. Când a răsărit soarele, eram atât de agitat, încât am sărit din scaun pentru că m-am speriat de gluga propriului hanorac.

Dacă muncești toată noaptea în mod regulat, te simți groaznic și ai probleme cu somnul, atunci problema ta este munca și va trebui să gestionezi cumva situația ca să faci o schimbare. Dar de cele mai multe ori, treburile pe care încercăm să le rezolvăm în timpul nopții ar putea la fel de bine să fie făcute a doua zi, când suntem odihniți și mai ageri. Dar nu sunt atât de importante încât să meriti să-ti sacrifici sănătatea din cauza lor. Ia distanță și întreabă-te: chiar trebuie să rezolv treaba în noaptea asta? Care sunt consecințele? Există sarcini care pot fi amânate pentru a-mi proteja timpul rezervat somnului? Ajută să-ți schimbi perspectiva.

Fără rețele de socializare

Mulți oameni insistă că pentru ei rețelele de socializare sunt ceva relaxant. Îmi pare rău, dar nu sunt. Cu toate astea, să recunoaștem că pentru mulți dintre noi, telefonul este

ultimul lucru pe care îl lăsăm din mână noaptea și primul pe care îl luăm în mână dimineața. Înțeleg, și eu fac asta, dar încerc să-l ignor în timpul nopții pentru că știu cât dăunează somnului. Telefonul devine o problemă pentru oameni – unul dintre cele mai utile lucruri pe care le poți face în orele de dinainte de culcare este să stai departe de telefon. Pune-l la încărcat în altă cameră. Studiile arată că faptul de a avea telefonul în apropiere îți afectează atenția și procesele cognitive.[4]

Ai puțină libertate de acțiune: dacă vorbești cu familia sau cu prietenii dragi aflați departe, un pic de timp petrecut pe rețele poate fi o minunată modalitate de a te relaxa și de a fi mai optimist în legătură cu lumea. Dar trebuie să fii atent. Aceste aplicații au fost menite să-ți capteze atenția – este greu să stai departe de ele, chiar și atunci când realizezi că-ți fac rău. Și chiar dacă nu au un efect negativ, tot pot fi un obstacol în calea somnului: s-a demonstrat că rețelele de socializare cauzează o creștere bruscă a nivelului de dopamină din creier.[5] Deci dacă stai pe

rețelele de socializare și faci comparații (viața lui e mai bună decât a mea) sau citești știrile (nu știu cum e la tine, dar majoritatea știrilor de ultimă oră pe mine nu mă calmează), va trebui să încetezi. Poți să citești știrile altcândva, poți să-ți iei doza de nenorociri dimineața, iar videoclipurile hilare de pe TikTok nu vor dispărea (internetul este pentru totdeauna), iar în ce privește comparațiile, nu uita că viața nimănui nu este perfectă, iar ce vezi pe Instagram e selectat cu atenție.

Deci trimite mesaje prietenilor, apreciază-le postările, bucură-te de pozele lor cu bebeluși mânjiți cu sos de spaghete. Dar apoi deconectează-te. Nu lăsa rețele de socializare să-ți consume timpul rezervat relaxării. Important e că trebuie să te deconectezi.

Nu mai bea

Există o tactică de relaxare comună care le strică oamenilor socotelile. Îmi pare rău să vă dau vești proaste, dar este vorba de alcool.

Este adevărat că alcoolul pare o metodă grozavă de relaxare. Te calmează. Băut cu moderație, scade nivelul de stimulare și îți dă o stare de bine. Alcoolul este soporific – te ajută să te relaxezi și să adormi, de aceea cam 1 din 10 oameni se bazează pe el ca ajutor pentru somn. Nu este de mirare că vânzările la alcool au crescut cu 20% în primele șase luni ale pandemiei de COVID-19.[6] E ca și cum ai lua un somnifer, doar că nu e la fel de eficient. De fapt, se întoarce împotriva ta.

Alcoolul reduce activitatea sistemului nervos central: încetinește creierul. Alcoolul este o mică moleculă care, odată consumată, intră în sânge și trece de bariera hematoencefalică, afectând creierul. Interacționează cu receptorii GABA, ceea ce duce la senzațiile de relaxare și de somnolență. Pare eficient, nu-i așa? Dar iată problema: la câteva ore după ce s-a terminat petrecerea, iar tu dormi, efectul alcoolului dispare. Capacitatea receptorilor GABA de a produce relaxare și somn

încetează. Intri într-o fază a somnului mai ușor sau chiar te trezești de tot, foindu-te și agitându-te pe întuneric.

Alcoolul îți afectează structura somnului suprimând somnul REM. În mod normal, treci prin patru până la șase cicluri de somn pe parcursul unei nopți, fiecare având un segment REM, sau mișcarea rapidă a ochilor – faza în care visezi. Alcoolul îți suprimă somnul REM în prima jumătate a nopții, deci ai parte de o disproporționat de lungă perioadă de somn profund la început. Apoi în a doua jumătate a nopții, când efectul alcoolului începe să dispară, ai parte de un recul al somnului REM, pentru a compensa pentru ceea ce a fost suprimat. În consecință, în tandem cu diminuarea activității receptorilor GABA, oamenii au parte de un somn fragmentat. Se trezesc de multe ori în a doua parte a nopții. Somnul de care au totuși parte nu este fortifiant. Din fericire, acest efect nu este unul permanent pentru majoritatea dintre noi – dar în cazul alcoolismului cronic, poate schimba creierul într-o

asemenea măsură încât chiar și după ce renunți la alcool, somnul nu-ți va mai fi niciodată la fel.

Deci… mai poți bea? Sigur. Nu sunt de la poliția distracției (deși pacienții mei au altă părere uneori). În ce privește somnul, totul se reduce la moment și la cantitate – dacă faci excese, vor exista consecințe asupra somnului. Bea cu moderație și devreme. Dacă vrei, fă ca europenii și bea un pahar de vin la prânz. Dacă cineva se uită ciudat la tine, spune-i că așa ți-a spus un om de știință. Sau asigură-te că bei vinul, berea sau cocktailul de seară cu ceva timp înainte de culcare. Alcoolul este metabolizat astfel încât, dacă bei cu câteva ore înainte de culcare (aproximativ trei ore), este puțin probabil că îți va afecta somnul. Problemele apar dacă bei târziu, prea mult sau dacă îl folosești *ca să adormi*.

Deci săptămâna asta nu bea alcool cu trei ore înainte de culcare. Și dacă accepți, te voi provoca și mai mult: fără alcool deloc. Încearcă. Vezi dacă apare vreo schimbare în ce privește somnul. Ai o extraordinară capacitate de a face propriul experiment. Ești în toiul procesului de a

aduna informații despre tine însuți: de ce să nu obții una în plus? S-ar putea să descoperi că acest aspect schimbă mult lucrurile… sau că n-are nicio influență. Oricum ar fi, merită să afli.

Rețetă pentru o relaxare excelentă

Scopul renunțării la cele menționate anterior este să te deconectezi, să-ți oferi șansa de a scăpa de stimularea cognitivă. Nu este ceva ce poate fi grăbit – trebuie să lași lucrurile să se întâmple.

Din nou, acesta este un proces individual și vei alege ce ți se potrivește. Dar iată câteva activități de relaxare eficiente care tind să funcționeze pentru toată lumea. Pe scurt:

- **Fă o baie sau un duș.** Faptul că acestea te ajută la somn nu este o iluzie. O baie caldă sau un duș fierbinte sunt benefice pentru că facilitează scăderea temperaturii corpului, ceea ce este unul dintre lucrurile care se întâmplă când devii somnoros. Apa caldă contribuie la reglarea temperaturii: corpul se încălzește, iar când ieși din baie, apa se evaporă de pe piele, răcindu-ți mai repede corpul și trimițând un semnal creierului că este momentul să dormi. Poate fi un semnal puternic: un ritual care anunță corpul că este ora de culcare. Este relaxant, ai senzația că ești curat, ceea ce te liniștește și marchează trecerea de la vigilență la odihnă.
- **Citește sau uită-te la televizor.** Întotdeauna le ofer oamenilor această opțiune, deși în cărți și pe site-uri se afirmă contrariul. Oamenii îmi spun mereu că atunci când au fost sfătuiți să renunțe la televizor, faptul de a sta

singuri în cameră cu gândurile lor încercând să se relaxeze a fost chinuitor și le-a provocat anxietate. Cărțile sunt minunate, dar nu toată lumea este pasionată de lectură. Atenție: aceasta nu este o scuză să te uiți obsesiv la un serial palpitant pe care de-abia așteptai să-l vezi. Nu uita că scopul nu este să fii stimulat. Ar trebui să alegi seriale la care te-ai mai uitat sau care sunt mai ușurele și care nu-ți vor capta interesul episod după episod. Important: dacă alegi să citești sau să te uiți la televizor ca să te relaxezi, *nu face acest lucru în pat.* (Vom explica de ce în capitolul următor.)

- **Respiră profund.** Respirația activează sistemul nervos parasimpatic – numit și sistemul „odihnă și digestie". Pentru a adormi, trebuie să dezactivăm modul luptă-sau-fugi. În acest caz, funcționează orice potolește sistemul nervos simpatic și activează sistemul parasimpatic (relaxare, conexiune). Și

s-a dovedit că anumite tipuri de respirație activează partea parasimpatică a sistemului nervos. O practică populară este respirația cu frecvență de rezonanță. Ritmul cardiac și respirația tind să se sincronizeze sau să fie în rezonanță pe la 6 respirații pe minut (mai exact, la 5,5 respirații pe minut). Trebuie să respiri lent, din abdomen, să inspiri pe nas timp de 5 secunde și apoi să expiri lent, fie pe nas, fie cu buzele țuguiate, timp de 5 secunde.

Acestea sunt doar câteva dintre sugestiile mele. Ai la dispoziție două ore – fă-le pe toate! Sau alege din meniul pe care îl ofer pacienților mei:

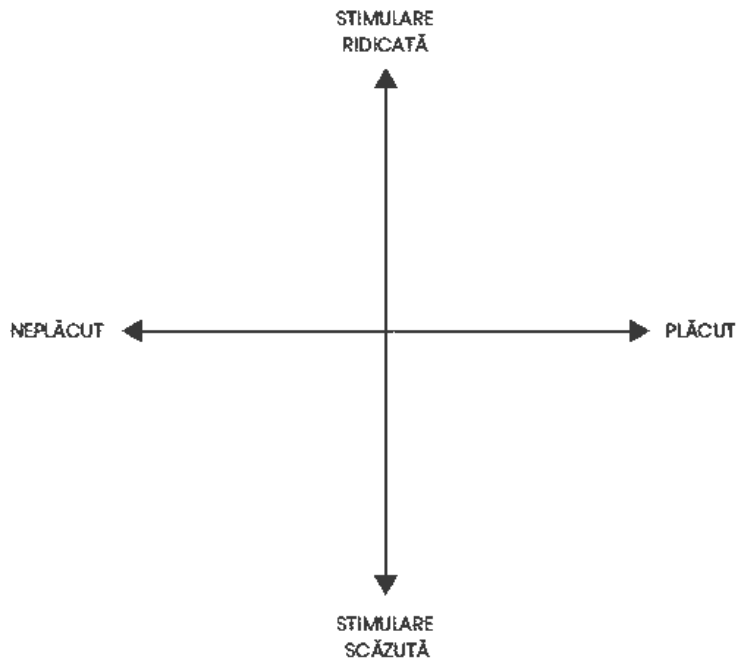
- redu luminozitatea;
- meditează în fiecare seară;
- ține un jurnal al recunoștinței;
- uită-te la un serial sau la un film;
- citește;
- fă o baie sau un duș;

- stai afară și uită-te la stele;
- ascultă un podcast;
- fă orice te face să te simți bine.

Personalizează-ți lista

Acordă-ți un moment ca să găsești niște idei despre tipurile de activități care te-ar ajuta să te relaxezi în seara asta. Uneori este important să identifici ce activități nu ar funcționa. Lucrurile tipice pe care le găsești pe listele cu „moduri de relaxare înainte de culcare" s-ar putea să nu fie pentru tine. (Amintește-ți de Billie și de brodatul ei!). Folosește graficul următor ca să faci o hartă a activităților pe care le îndeplinești de obicei seara și fii realist în ce privește încadrarea lor. De exemplu, munca probabil se va încadra în partea de sus, la stimulare ridicată, dar în funcție de job și de stare, poate să se încadreze în cadranul cu plăcut sau neplăcut. Să faci o baie relaxantă se încadrează probabil în cadranul cu stimulare redusă, dar plăcut.

Pentru tine ce se încadrează în cadranul stimulare redusă, dar pozitivă? Notează-ți cât mai multe idei.



Nu poți avea totul... dar poți avea ce este mai important

Când vine vorba de relaxare, important nu este ce anume faci. Important este să-ți acorzi timp pentru tine. Ideea este că nu poți avea totul. Nu vei putea să-i dai zor până când vrei să te deconectezi și apoi să ai parte de un somn excelent. Este ori, ori.

În cazul lui Omar, inginerul despre care am vorbit la începutul capitolului, am făcut în cele din urmă un program care a funcționat. Spunea că nu are timp pentru relaxare. I-am subliniat însă că trebuie să-și

facă timp, altfel nu va putea să-și atingă scopul de a renunța la somnifere și de a dormi bine.

Pur și simplu, a fost nevoit să aleagă ce este mai important pentru el.

A ales somnul.

Am căzut de acord că se va opri din lucru mai devreme, că se va uita la Netflix (dar *nu* în pat, vom vorbi despre asta mâine) și că își va lua medicamentele la ora 23:00. A reușit să adoarmă în mod regulat la timp, în jur de miezul nopții, și a putut să se trezească devreme ca să-și ducă soția la serviciu, fără să se streseze pentru somnul pierdut. Apoi i-am redus medicamentele. Când îi dezobișnuim pe oameni de medicamente precum Ambien, o facem progresiv: îți iei doza obișnuită de 10 miligrame, apoi a doua zi, iei 5 miligrame; apoi revii la 10 miligrame și apoi la 5. Dacă funcționează, scădem doza, alternând între 5 și 2.5 miligrame. Și așa mai departe. Scădem doza doar atunci când oamenii ne spun că se descurcă bine. Rareori am fost nevoiți să revenim la doza inițială. Acest lucru se întâmplă când pacientul integrează toate metodele descrise în această carte și

mai ales pe cele pe care le voi descrie în capitolele următoare. Când toate aceste instrumente sunt folosite împreună, pacienții nici nu observă reducerea dozei. Își recuperează capacitatea naturală de a adormi.

Pentru marea majoritate a oamenilor care suferă de insomnie, principala problemă este una comportamentală. Obiceiul de a munci până târziu. Obiceiul de a sta pe telefon. Credința înrădăcinată că ar trebui să fim ocupați și productivi. Când se declanșează alarma care spune că este timpul să ne relaxăm, avem tendința să rațională și să spunem: *În seara asta, trebuie să continui să lucrez (sau să fac X); este prea important*. Deci, atunci când îți va suna alarma în seara asta și în tot restul săptămânii, vreau să-ți amintești că clipele de relaxare sunt în favoarea unui somn mai bun. Și dacă ai un somn mai bun, vei învăța mai bine, vei fi mai creativ, mai atent și vei avea o memorie mai bună. Vei putea să treci de la o sarcină la alta mai lin și mai eficient. Îți vei regla mai bine emoțiile. Oamenii care dorm bine au relații mai bune cu partenerii lor de viață. Somnul îți

reglează metabolismul – oamenii care dorm puțin pe termen lung cresc în greutate și râvnesc la mâncăruri mai puțin hrănitoare.[7] Există studii fascinante despre somn și leadership și despre cum îți influențează relația cu angajații, empatia și capacitatea de a colabora cu alții.[8]

Gândește în perspectivă! Să ai un somn sănătos este mai util pe termen lung decât să rezolvi orice chestiune presantă ai avea în acest moment. Este o investiție mult mai bună în sănătatea ta și în starea de bine să-ți protejezi somnul decât să rezolvi tot felul de urgențe și să tratezi viața și somnul de parcă ar fi două lucruri separate. Se întâmplă multe lucruri în timp ce dormi – te refaci și te pregătești pentru ziua care urmează. Avem tendința nefericită de a compartimenta somnul și viața, dar ele sunt interconectate, parte din aceeași experiență.

Continuă să acorzi prioritate relaxării chiar dacă asta nu atrage după sine un somn grozav de fiecare dată. Probabil tot vor exista nopți în care vei avea dificultăți. Niciunul dintre noi nu are garanția unui

somn perfect, oricât de perfect ne-am organiza. Dar dacă continui aceste practici, somnul tău se va îmbunătăți treptat. Dacă perseverezi, chiar și atunci când ai o noapte proastă, vei avea un somn mai bun și o viață mai bună.

PRACTICA ZILEI

Încetinește ca să te deconectezi

Regulile de bază

Amintește-ți cea mai importantă instrucțiune: începe relaxarea cu cel puțin două ore înainte de culcare! Fără excepții săptămâna asta. Dacă vrei să vezi o îmbunătățire, acest lucru este esențial. Și în al doilea rând: fără activități de relaxare în pat. Vom discuta motivul în următorul capitol, dar deocamdată, află că acest lucru ar putea să-ți submineze somnul ulterior dacă petreci prea mult timp în pat înainte de culcare.

Pune alarma!

Ai nevoie de o alarmă pentru relaxare la fel cum ai nevoie de ea ca să te trezești. Când sună, n-o amâna! Pune punct la ceea ce faci. Dacă te ajută, deschide cartea la pagina aceasta ca să-ți amintești de ce.

Acordă-i prioritate!

Așa poți fi creativ, productiv, inteligent cognitiv și *emoțional.* Nu acum, când ești epuizat cognitiv, ci mâine. Recurge la munca în timpul nopții doar ocazional, când este cu adevărat important. (Dacă este o necesitate constantă pentru tine, poți să-ți spun în calitate de expert care a văzut care este impactul somnului deficitar asupra sănătății oamenilor, chiar la nivel imunitar, că este timpul să faci o schimbare.) Somnul înseamnă un beneficiu financiar, dar și pentru creier, corp, sănătate și longevitate, relații și

capacitatea de a te bucura de viață. Deci fă trecerea de la modul de lucru și…

Alege!

Așa cum am aflat în acest capitol, nu orice activitate relaxantă este potrivită pentru tine. Alege dintre opțiunile descrise sau o idee din diagrama pe care ai schițat-o – dar nu uita că scopul este să găsești o activitate care se încadrează în cadranul cu activități puțin stimulante, plăcute și liniștitoare. Ai două ore la dispoziție. Ce alegi?

Când apar probleme

Dacă tot ești agitat după o activitate relaxantă...

Ia în considerare câteva aspecte dacă ți se întâmplă acest lucru. În primul rând, fii atent la corp. Am interacționat cu oameni care nu-și dau seama când sunt somnoroși. Trecuse atât de mult timp de când își permiseseră să fie atenți la semnalele corpului, încât nu

mai știau cum arată sau cum se simt. În plus, oamenii au o idee fixă despre intervalul în care trebuie să fie în pat. Se conformează acestui interval, în loc să fie atenți la ceea ce le spune corpul.

Am avut o pacientă care observa când era somnoroasă, dar se forța să se relaxeze pe tot parcursul celor două ore recomandate. Nu face asta! O parte importantă a momentelor de relaxare este să acorzi atenție simțurilor (un alt motiv bun pentru care n-ar trebui să faci ceva prea antrenant, cum ar fi să te uiți la un nou serial sau să fii activ pe internet – te implici prea mult și nu mai ești atent la corp).

În sfârșit, dacă relaxarea nu face minuni, nu renunța. Trebuie să repeți acest ritual ca trupul să învețe că relaxarea anunță somnul. Practica de mâine va aborda direct această problemă.

ZIUA 6
(Re)educă-ți creierul

Astăzi este ziua în care vei începe să-ți dresezi creierul, ca pe un câine de companie. De fapt, ca pe câinele lui Pavlov.

În anii 1890, Ivan Pavlov, un fiziolog rus, a studiat reflexele condiționate la animale: reacțiile fizice instinctuale pe care le avem și noi la anumiți stimuli. Când un animal are în fața lui mâncare, salivează. Pavlov voia să studieze secreția diferitelor fluide din sistemul gastrointestinal ca reacție la hrană, așa că a inserat un tub de colectare a salivei în falca unui câine. Dar apoi a observat ceva. Câinii nu salivau ca reacție la faptul că mâncarea este în fața lor, așa cum te-ai aștepta în cazul unui reflex condiționat, ci când auzeau sunetul pașilor asistentului care le aduce mâncare. Învățaseră să asocieze pașii din hol cu faptul că urma să fie hrăniți – într-o asemenea măsură, încât salivau încă

dinainte, când auzeau sunetele făcute de pantofi în afara ușii, fie că aveau în fața lor mâncare sau nu.

Pavlov a făcut și alte experimente, dresând câinii să saliveze ca reacție la un metronom care ticăie și apoi la un clopoțel. A descoperit că, dacă cei doi stimuli (hrana, sunetul) sunt îndeajuns de apropiați în timp, câinii vor asocia rapid cele două lucruri. A numit acest lucru reflex condiționat: stimulul care înainte era neutru (clopoțelul) nu însemna nimic pentru câini, dar după condiționare, aveau o nouă reactie instinctuală la sunet.[1]

Cheia „condiționării clasice" și a reflexului condiționat este că leagă un factor declanșator de o reacție fiziologică deja existentă. Corpul are tot felul de reflexe condiționate la diferiți factori pe parcursul zilei. Am discutat deja despre unele dintre ele: dacă ai oră fixă la care te trezești, corpul va produce cortizol, anticipând starea de veghe. Alte exemple: când bei un pahar de apă, setea ți se potolește imediat, cu mult timp înainte ca apa să fie asimilată în corp și adăugată

fluidelor din organism. Când iei o gură de cafea, s-ar putea să te simți imediat mai vioi, deși cafeina n-a ajuns încă la creier. Acest gen de lucruri se întâmplă tot timpul, fie că ești conștient de ele sau nu.

Ești câinele lui Pavlov

Adesea nu acordăm importanță mediului înconjurător și rutinei. Mediul înconjurător a devenit a doua natură și rutina de zi cu zi este modelată adesea de forțe pe care nu le putem controla și la care ne adaptăm: programul de lucru, programul de la școală, naveta, ritmul și cererile comunității în care trăim. În toate aceste cazuri, creierul primește constant informații, interesându-se de ceea ce urmează, anticipând cereri și spunându-i corpului cum să-și folosească resursele metabolice. Creierul vrea ca trupul tău să fie eficient. Vrea să optimizeze lucrurile. Așa că apelează la euristică sau la scurtături bazate pe comportamente repetate.

Înainte ca pandemia să perturbe rutinele de pe aproape tot cuprinsul lumii,

ajungeam acasă de la laborator la aceeași oră în fiecare seară – chiar la ora la care luam cina. Apoi, subit, totul s-a schimbat. Nu puteam să ne adunăm cu toții în laborator, așa că am fost nevoiți să ne adaptăm programele. Ajungeam acasă noaptea târziu sau în mijlocul zilei. Dar imediat cum atingeam clanța ușii, mi se făcea foame. Nu conta la ce oră ajungeam acasă – corpul avea un reflex condiționat la ușa de la apartament. Dacă apăsam clanța, însemna că era ora mesei. Nu conta că era ora 2:00 noaptea, că eram după o tură lungă și că mâncasem deja – reacția corpului meu era: „Repede! Să începem să producem insulină!“

Același lucru este valabil și pentru patul tău. Patul poate fi un stimul foarte puternic pentru somn – în cazul în care corpul este condiționat să reacționeze astfel. În cazul oamenilor care nu au probleme cu somnul, procesul este facil: înainte de culcare, ritmul lor circadian este unde trebuie să fie. Presiunea spre somn este ridicată. Iar urcatul în pat este ca un ciocan care cade, o greutate și o presiune care le permit să

adoarmă. Din păcate, pentru cei care au probleme cu somnul, se dovedește că au dobândit o reacție *contrară* la pat.

Partea întunecată a reflexului condiționat

„Știți, dr. Prather, eram foarte somnoros, dar când m-am băgat în pat, mi s-a activat creierul."

Aud asta mereu la clinică. Când au probleme cronice cu somnul, se dovedește adesea că au un reflex condiționat la pat care este opusul a ceea ce ne dorim. Descriu acest lucru ca și cum ar fi apăsat un buton imediat cum se urcă în pat – dintr-odată, sunt alerți. Acest lucru se numește *stimulare condiționată*: patul însuși declanșează activarea și agitația minții. Și acest lucru se întâmplă doar pentru că trupul este confuz. A petrecut atât de mult timp în pat fiind treaz, temându-se de somn, încercând să adoarmă, având gânduri tulburătoare, încât a început să asocieze patul cu starea de veghe și cu angoasa. Iar condiționarea este deosebit de

puternică – la fel de puternică precum acel clopoțel care îl făcea pe câine să saliveze la comandă.

Reflexul tău condiționat este acum contrar somnului. Deci primul lucru pe care trebuie să-l facem este să eliminăm această condiționare. Trebuie să eliminăm asocierea dintre starea de veghe anxioasă și pat.

Eliminarea stimulării condiționate

Câinii lui Pavlov asociau sunetul clopoțelului cu hrana într-o asemenea măsură, încât corpurile lor începeau procesele digestive imediat cum îl auzeau. Dar Pavlov a descoperit că eliminarea acelui reflex condiționat este la fel de ușoară, când ești consecvent. Dacă acei câini aud sunetul clopoțelului în repetate rânduri fără să primească mâncare, reflexul condiționat va dispărea destul de repede. Câinii auzeau clopoțelul, dar nu aveau nicio reacție. Creierul și corpul au învățat și s-au adaptat – stimulul și reacția au fost decuplate din nou.

Începem această săptămână cu prima instrucțiune pe care o dau oamenilor care vor să-și îmbunătățească somnul: fixează-ți intervalul în care ești treaz și nu te abate de la el. A doua instrucțiune: *nu te băga în pat decât dacă ți-e somn, iar dacă nu poți dormi, ridică-te din pat.* Din experiența mea ca expert în somn, aceste două strategii sunt combinația perfectă, cele două schimbări pe care le poți face ca să dormi mai bine. Când te ridici din pat pentru că nu poți să dormi, începi să distrugi asocierea pe care corpul tău o face între pat și starea de veghe. Corpul tău a învățat această reacție și o poate dezvăța.

Acest reflex condiționat, patul = treaz + anxios, stă la baza majorității insomniilor. În parte, pentru că soluția pare contraintuitivă. Când le-o explic, oamenii înțeleg ideea de reflex condiționat. Dar când vine vorba să se ridice din pat, noaptea târziu, pe întuneric, ei bine, atunci lucrurile stau altfel.

Chiar și pacienții care suferă de cele mai grave forme de insomnie, care vor cu disperare să doarmă, se împotrivesc acestei strategii – deși este unul dintre cele mai

eficiente instrumente pe care le au la dispoziție. Așa că vom discuta câteva dintre grijile oamenilor legate de această metodă.

Oamenii spun: „E nasol să te ridici din pat noaptea!“

Da, cu siguranță este neplăcut să te ridici din patul tău frumos, cald și confortabil. Dar nimic nu poate înlocui această metodă dacă vrei să-ți înveți corpul să doarmă.

Oamenii spun: „Dacă mă ridic din pat și mă mișc, mă trezesc și mai tare.“

Crede-mă, nu e așa. Ești deja treaz. Stând în pat, nu faci decât să întărești asocierea dintre pat și starea de veghe. Îți înveți corpul să reacționeze la pat fiind alert și treaz. Pare ilogic – ți se pare că, dacă te ridici din pat, te declari învins. Dar asta trebuie să faci dacă e să treci printr-o perioadă de dezvățare a unei stimulări învățate.

Oamenii spun: „Voi putea să adorm dacă reușesc să rezolv problema la care mă tot gândesc."

Când nu poți să adormi sau când te trezești în mijlocul nopții, ești vulnerabil la gânduri anxioase și la ruminație. Cu siguranță, poți încerca unele dintre strategiile discutate anterior, cum ar fi *trainspotting* sau distragerea atenției, dar dacă aceste tipare de gândire au loc simultan cu stimularea condiționată, va fi o luptă dificilă – și probabil una pe care nu o poți câștiga. Devine motivul pentru care oamenii stau în pat mai mult decât ar trebui: sfârșesc încercând să-și analizeze gândurile, să afle de ce au unele anxioase sau ce pot face în legătură cu îngrijorările lor. Ca impuls, are sens (rezolvăm neîncetat probleme), dar este greu să abordezi unele ca acestea în mijlocul nopții, când ești deja epuizat. De aceea încercăm să programăm o astfel de gândire pentru a doua zi, așa cum am vorbit în capitolul anterior.

Oamenii spun: „Dacă mă ridic din pat, îmi va fi și mai greu a doua zi.“

Acest gând este probabil cel mai dificil de depășit. Este ușor să-ți imaginezi cele mai îngrozitoare scenarii în legătură cu somnul pierdut. În mijlocul nopții, când ești cel mai vulnerabil, totul pare groaznic, mai ales dacă ai un deficit de somn. Privind ceasul și dându-ne seama că avem la dispoziție din ce în ce mai puțin timp pentru somn, suntem copleșiți de gânduri despre cum ne vom simți mâine, dacă nu adormim chiar în clipa aceasta.

Mă voi simți groaznic.
Nu voi putea să-mi țin ochii deschiși toată ziua.
Voi rata interviul pentru job dacă nu adorm în următoarele cinci minute.

Ironia face ca obstacolul care ne stă în cale când vine vorba de somn este chiar sentimentul că trebuie să adormim urgent, provocat de toate

acele consecințe care ne imaginăm că vor avea loc a doua zi. Da, deficitul de somn are consecințe, așa cum am discutat. Dar ramificațiile câtorva nopți albe nu sunt niciodată atât de grave precum ne închipuim. Gândurile de acest tip prelungesc incapacitatea noastră de a adormi și nu sunt corecte.

O pacientă a mea, Jasmine, este o tânără foarte ambițioasă. Până de curând, a avut o poziție foarte înaltă într-o corporație. Muncea mult, dar îi plăcea să exceleze în lumea aceea. Apoi, a avut un atac cerebral.

Și-a revenit, dar a fost greu. Atacul cerebral a lăsat-o fără slujbă și a îndepărtat-o de traseul pe care se afla. A pierdut teren în carieră, ceea ce o îngrijora și o stresa. Este încă în curs de reabilitare și o parte din asta înseamnă că trebuie să învețe din nou să doarmă. Unele dintre tratamentele la care a fost supusă au inclus medicamente care pot perturba ritmul circadian și cauza probleme de somn. O astfel de situație poate provoca o stimulare condiționată, căci petreci mult prea mult timp în pat,

încercând și nereușind să adormi. Iar pentru Jasmine, care simte că fiecare întâlnire pe Zoom și fiecare apel telefonic sunt deosebit de importante, poate fi foarte dificil să-și oprească gândurile anxioase care îi fac adormirea și mai dificilă. Așa că am petrecut mult timp elaborând un registru al gândurilor – își notează lucrurile la care se gândește în toiul nopții și apoi vedem dovezile felului în care s-a simțit și a acționat a doua zi. Îi este puțin mai ușor să vadă că aceste gânduri nu sunt corecte de obicei. Gândurile ne modelează emoțiile, deci dacă suntem terorizati de credinte false în mijlocul nopții, este momentul să spulberăm miturile pe care ni le spunem singuri.

Este mai greu ca astfel de gânduri să ne domine nopțile dacă ne uităm la fapte și ne spunem: *De fapt, n-a fost atât de rău!* Când consultăm aceste registre cu pacienții de la clinică, suntem cât se poate de atenți la detalii: ce este adevărat și ce nu este în legătură cu acest gând? Mă ajută la ceva acest gând? Care sunt dovezile în favoarea și împotriva acestor idei?

Jasmine a descoperit că, deși este posibil să nu fie tocmai în formă după o noapte de nesomn, niciunul dintre lucrurile oribile pe care și le-a imaginat nu s-au adeverit. Nimeni nu a observat că nu-și face treaba așa cum trebuie și nimeni nu a comentat în acest sens. A rezolvat toate lucrurile importante. A mai descoperit și că uneori, deși avusese parte de un somn bun, n-a avut o zi prea grozavă la muncă. Deci poate că productivitatea ei de la job nu era atât de legată de somn precum credea ea. Însă faptul că a mai diminuat din anxietatea legată de somn a ajutat-o să nu-și mai pună bețe-n roate în timpul nopții.

În prezent, lucrează în consultanță, încercând să reintre în domeniul ei. Dar de multe ori, munca de consultanță pe care o face are o miză mare, implicând niște fuzionări importante. De curând, trebuia să aibă o convorbire telefonică importantă a doua zi și n-a putut să doarmă noaptea precedentă. Când mi-a povestit ce s-a întâmplat, opinia ei a fost că nu dormise deloc. A fost nevoită să facă față situației

fără să fi dormit deloc, dar a reușit. „Iată“, i-am spus. „S-a întâmplat cel mai rău lucru posibil și te-ai descurcat.“

Am pornit din acest punct și am încercat să elaborăm niște fraze pe care să le folosească și să-și amintească faptul că funcționase în trecut. *Mă voi descurca, n-a fost așa de rău ultima oară. Am mai trecut prin asta.* Ai nevoie de o scurtătură către sentimentul de calm, să știi că vei fi în regulă, chiar dacă pierzi niște somn. Nu trebuie să te gândești și să rezolvi problemele în toiul nopții – te ocupi de asta în timpul zilei, ca să-ți amintești în mijlocul nopții.

Deci următoarea dată când ești în pat și ești stresat pentru că nu poți să adormi, amintește-ți că vei fi OK. Dar partea importantă este că, atunci când ești treaz și stimulat mintal, trebuie să te ridici din pat. Îi sfătuiesc pe oameni să se întoarcă la una dintre activitățile de relaxare. Apoi, când te simți din nou somnoros, te întorci în pat. Și dacă te trezești din nou? Ai ghicit. Te ridici din nou din pat. Recuplezi senzația de somnolență cu patul. Pui castronul cu

mâncare pe podea și suni din clopoțel, iar și iar, până când corpul tău începe să reacționeze.

Nu există o cale mai bună. Nu poți adormi printr-un efort de gândire. Singura cale de a înlocui o stimulare condiționată cu o reacție diferită este s-o faci în mod repetat și consecvent, până când ți se adaptează corpul. Și se va întâmpla.

Controlul stimulilor – elementul-cheie al somnului

Toate aspectele abordate în săptămâna asta fac parte din terapia cognitiv-comportamentală pentru insomnie. Acest tip de terapie reprezintă o abordare psihologică și comportamentală care este folosită pentru a trata tot felul de probleme, de la depresie la anxietate și la somn. Principiul de bază este că gândurile, comportamentele și emoțiile sunt legate. Uneori, problemele cu somnul provin din tipare de comportamente învățate, dar nefolositoare. Când spun comportamente nefolositoare mă refer la acele mecanisme

de control (al vieții, al stresului, al tot felul de dificultăți) care nu-ți mai servesc. Poate că au avut sens pe moment, dar îți subminează sănătatea și starea de bine pe termen lung.

Așa cum am văzut în cazul lui Jasmine, mulți oameni întâmpină probleme pentru că au o gândire perturbată în ceea ce privește somnul. Anxietatea legată de somn devine principalul lucru care ne sabotează capacitatea de a dormi. Dar insomnia este fascinantă pentru că, mai mult decât în alte cazuri, cum ar fi de exemplu depresia, are o importantă componentă comportamentală.

Să ne lămurim: nu vreau să spun că oamenii sunt vinovați pentru că suferă de insomnie – multe dintre obiceiurile și comportamentele noastre sunt născute din necesitate, pentru a face față programelor, stresului, creșterii copiilor, jobului, mediului și așa mai departe. Faptul că insomnia este provocată de comportament este încurajator. Înseamnă că dacă le oferim oamenilor cunoștințele și instrumentele necesare, dar și un plan de acțiune clar, își pot schimba somnul. În calitate de clinician, strategia mea a fost întotdeauna

să abordăm mai întâi aspectele comportamentale accesibile, și abia apoi să abordăm convingerile nesănătoase despre somn. Poate fi o chestiune dificilă. Dar dacă te putem face să dormi un pic mai bine datorită acestor simple schimbări de comportament, atunci vei avea mai multe șanse să ai senzația că te poți descurca singur. Și apoi o parte din anxietatea legată de somn începe să se dizolve în mod firesc.

De aceea, ne concentrăm pe acele aspecte comportamentale elementare pe care le poți face imediat și care au un impact puternic: de exemplu, controlul stimulilor, despre care am discutat și pe care îl vom pune în aplicare azi. Pentru că una dintre problemele comportamentale este că avem o relație dereglată cu patul. Asocierea puternică dintre pat și somn, pe care am avut-o odată, s-a erodat. Prin urmare, când rezolvăm acest aspect, renunțăm la multe dintre lucrurile care ne țin treji noaptea, cum ar fi tiparele de gândire anxiogene.

Nu vreau să te simți prost când auzi că multe dintre problemele legate de somn sunt cauzate de comportament. Vreau să te

simți stăpân pe situație. Cu cât știi mai multe – cu cât înțelegi mai bine ceea ce funcționează și de ce, felul în care corpul reacționează la mediu și la rutină – cu atât vei putea să intervii mai mult și totul ți va părea mai ușor.

La clinică, îmi pun imediat pacienții să controleze stimulii. Sunt multe lucruri pe care nu le putem face când vin prima dată la noi – trebuie să-i trimitem acasă cu un jurnal al somnului (ca acela ținut de tine), să-i punem să adune informații și apoi să se întoarcă pentru evaluare. În acel punct, ne dăm seama care sunt cele mai bune intervenții. Controlul stimulilor funcționează în mod universal. Este important, are impact și poate fi început imediat. Deci, în cazul pacienților mei, nu-l amân. Nu sunt sigur care va fi planul de acțiune pentru fiecare individ, dar știu sigur că va implica practica de azi.

PRACTICA ZILEI

Transformă-ți patul într-un stimulent pentru somn

Dacă ai o problemă legată de stimularea condiționată, nu ești singurul. Majoritatea oamenilor care vin la clinică au această problemă și trebuie să practice ceea ce numim „controlul stimulilor". Am spus azi că îți vom dresa creierul ca pe câinele lui Pavlov și iată cum o vom face:

Regula nr. 1: Nu te băga în pat până nu ești somnoros

Nu uita că îți începi relaxarea cu aproximativ două ore înainte de culcare. Dar fii conștient de propriul corp. Nu trebuie să ai o atitudine rigidă în acest sens. Dacă s-au scurs cele două ore și ești tot treaz, relaxează-te în continuare. Amintește-ți că, oricât de mult ți-ai dori să poți exercita mai mult control, nu poți decide când adormi. Somnul te cuprinde. Deci

alege o activitate și mai puțin stimulantă. De exemplu, dacă ai citit, poți să te relaxezi cu ochii închiși, ascultând muzică. (Îți recomand să meditezi, dacă preferi.)

Regula nr. 2: Nu face alte lucruri în pat

Fără telefon, fără laptop, fără cărți. În pat doar se doarme și se face sex. (Atenție: nu va fi mereu așa. Nu ești blestemat să nu te uiți niciodată la Netflix în patul tău confortabil. Dar când încerci să rezolvi problema, oferă-i corpului semnale cât se poate de clare. Fără contradicții.)

Regula nr. 3: Acordă-i somnului o șansă reală

Te bagi în pat, ești somnoros, dar nu adormi încă. E OK. Acordă-i somnului o șansă. Să zicem 15 minute. Oamenilor le ia de obicei între 15 și 20 de minute ca să adoarmă – e normal. Vreau să-ți acorzi o șansă pe bune: nu trebuie să stai cu ochii pe ceas în tot timpul ăsta.

Încearcă exercițiul de vizualizare de la pagina 104. Dacă gândurile nu te lasă să te relaxezi, încearcă *trainspotting*.

Regula nr. 4: Dacă ești treaz, ridică-te din pat

Dacă ai urmat regula nr. 3 și ai ajuns la 20-30 de minute de stat în pat, este timpul să te ridici. Revino în modul de relaxare. Du-te să citești o carte. Ascultă jazz. Bucură-te de parfumul unor lumânări. Bea ceai. Când simți că ești somnoros din nou, bagă-te iar în pat.

Atenție: nu-ți spun să stai pur și simplu singur pe întuneric. Ai la dispoziție instrumente ca să te relaxezi. Dar există niște lucruri pe care nu trebuie să le faci. Nu aprinde toate luminile din casă – melatonina trebuie să se secrete în continuare. Nu folosi acest timp ca să fii mai eficient – nu este momentul potrivit să-ți citești e-mailurile sau să speli vasele. Este parte din practica ta în vederea îmbunătățirii

somnului. Când trebuie să te ridici din pat, acest lucru devine o parte din timpul rezervat relaxării. Protejează-l!

Regula nr. 5: Fii consecvent!

Apelează la această practică nu doar azi, ci și mâine și în ziua următoare. Nu va funcționa peste noapte. Funcționează în timp. Câinii lui Pavlov au asociat sunetul pașilor cu hrana pentru că au interiorizat un tipar. Trebuie ca trupul tău să-l interiorizeze, ceea ce înseamnă că trebuie să-l transformi într-un tipar. Elementele-cheie sunt consecvența și repetiția. S-ar putea să dureze câteva săptămâni până când începe să funcționeze. Rezultatele pot varia, nu ești robot, oamenii sunt diferiți. Chiar și Pavlov și asistenții lui au descoperit că există variații mari între reacțiile câinilor. Personalitățile și înclinațiile le-au afectat reacția la condiționare. Nu există un termen-limită al succesului. Dar dacă faci acest lucru în mod constant, împreună cu celelalte

strategii practicate (este important de menționat că în laborator ele sunt făcute la unison unele cu altele, nu individual), vei avea rezultate.

Și dacă te trezești în mijlocul nopții (toți facem asta mai des decât credem, doar că nu ne amintim), se aplică aceleași reguli. Dacă nu adormi la loc, nu sta în pat mai mult de 20 minute, doar pentru că este ora 3:00 dimineața. Nu uita că trupul tău trebuie să învețe că patul înseamnă somn. Știm, în urma studiilor, că acest lucru va funcționa: dacă practici controlul stimulilor în mod consecvent, patul va deveni un stimulent de nădejde al somnului, în loc să fie spațiul în care te chinui și ești anxios. În scurt timp, să stai întins în pat va cauza schimbări fiziologice care te vor face să adormi mai ușor. Patul însuși poate deveni portalul spre somn.

Când apar probleme

Și dacă nu mă pot ridica din pat?

Este o problemă frecventă și reală. Lucrez cu oameni care riscă să cadă în timpul nopții. Oameni care au dureri cronice și nu se pot mișca prea mult. Oameni care locuiesc în garsoniere în care patul este singurul loc unde pot sta așezați. Oameni care au parteneri care vor fi deranjați de toată această foială.

În aceste cazuri, apelăm la principiul de bază: fă în așa fel încât să nu stai întins în pat și să încerci să adormi. Fă tot ce poți pentru a-i transmite corpului semnale că ceea ce se întâmplă nu înseamnă somn.

Dacă nu te poți ridica din pat, iată niște strategii alternative pe care le recomand:

- Ridică-te în capul oaselor! Postura ta trebuie să sugereze că nu mai ești în modul de somn.
- Așază-te pe cealaltă parte a patului. Te poți relaxa la un metru distanță și apoi te poți întoarce pe partea unde dormi în mod obișnuit. (Când eram copil, citeam așezat în pat invers de cum dormeam, apoi reveneam la poziția obișnuită pentru somn. Se pare că am fost dintotdeauna un om de știință interesat de somn.)

Când ai un partener...

Grijile că trezești din somn pe altcineva pot fi epuizante. Nu-mi place să folosesc expresia „divorț la somn" – pare ceva serios și permanent. Dar ia în considerare ideea de a face o pauză în timpul somnului dacă stai în pat treaz pentru că nu vrei să-ți deranjezi partenerul. Dacă faci asta, vei continua să fii stimulat. Poți să dormi și în altă cameră… sau dacă partenerul tău se

trezește ușor, poate fi el cel care doarme în cealaltă cameră de dragul tău.

Celălalt aspect are legătură cu valorile și cu felul în care oamenii își petrec timpul liber, lucruri care pot fi legate de identitate și de exprimarea iubirii. Am lucrat cu un număr de cupluri cărora le plăcea să stea în pat împreună, citind sau privind un serial – era un moment special pentru ei și o parte a rutinei zilnice pe care o prețuiau. Ideea că patul este doar pentru dormit este incompatibilă cu aceste valori.

Am lucrat cu un cuplu care să afla în această situație – să le zicem Ellie și Spencer. Aveau peste 60 de ani, erau pensionari, dar ocupați. Își petreceau zilele ajutând la creșterea nepoților și făcând voluntariat pentru organizații comunitare. Ani întregi avuseseră obiceiul de a se băga în pat seara devreme ca să citească ziarele, arătându-și unul altuia articole. Nu voiau să renunțe la acest lucru.

– Putem să facem altceva și să nu renunțăm la asta? Oricum, e tot o relaxare, au spus ei.

– Bineînțeles, este alegerea voastră, le-am răspuns. E în regulă și sună minunat. Dar realitatea este că nu puteți avea totul. Sunteți aici pentru că aveți probleme cu somnul. Este posibil să nu puteți să păstrați această parte din rutina voastră și în același timp să dormiți bine. Este ca o rețetă: putem să facem toate celelalte lucruri, dar dacă nu punem și ouăle, mâncarea nu va iesi.

Ai control asupra situației, dar trebuie să faci o alegere. Este rutina la care ții și care s-ar putea să fie un obstacol mai importantă decât să-ți îmbunătățești somnul? Răspunsul îți aparține. lar dacă privești acest lucru ca pe o alegere și nu ca pe ceva care ți se întâmplă, te va ajuta să vezi că putem face compromisuri în funcție de ceea ce prețuim. Poate că dintr-un motiv sau altul îți ia mai mult timp să adormi, dar dacă poți să accepți acest lucru într-o oarecare măsură și să nu te

tulbure, atunci e OK. Funcționează pentru tine: *Este o alegere pe care o fac pentru că prețuiesc timpul petrecut cu partenerul meu.* Dar poate că merită să apelezi la o soluție creativă. Lui Ellie și lui Spencer le plăcea să se relaxeze în pat pentru că restul casei le dădea impresia că sunt la datorie – vase de spălat, plante de udat, podele de măturat, e-mailuri de scris. Motivul pentru care le plăcea să petreacă acest timp stând în pat era că aveau impresia că este o barcă pe mare, în care erau izolați de orice le putea solicita atenția sau îi putea întrerupe. În cele din urmă, au creat un spațiu confortabil în mijlocul camerei de zi, care a devenit colțișorul lor de seară, cu o canapea confortabilă, pături moi și un paravan pliabil care îi izola de restul casei. Puteau să se bucure de timpul plăcut petrecut împreună, fără să renunțe la principiul că patul este pentru somn, ceea ce i-a ajutat considerabil pe amândoi cu insomnia.

ZIUA 7
Stai treaz până târziu

Deci… cum a fost azi-noapte?

Dacă ești puțin frustrat, nu mă mir㠂. Să capeți un reflex condiționat sănătos este mult mai dificil la început. Mai întâi, e ca un dans, dar nu unul plăcut. Ești somnoros, te bagi în pat, ești treaz, te ridici și aștepți să te ia somnul din nou, te bagi în pat, ești treaz. Dacă de dimineață te simți puțin mai obosit după toată această foială, perfect. Te poți folosi de asta.

Dacă ai petrecut mai puțin timp în pat azi-noapte, înseamnă că azi vei simți mai multă presiune spre somn. Până diseară, presiunea va fi în mod natural mai mare decât seara trecută, la aceeași oră. Unul dintre motivele pentru care controlul stimulilor funcționează este că îți înveți corpul să asocieze somnolența cu patul, așa cum am discutat ieri. Dar celălalt motiv important pentru care funcționează este că

îți intensifici impulsul homeostatic al somnului. Când stai întins în pat, chiar dacă nu ești adormit, are loc un pic de descărcare a presiunii spre somn – așa cum se întâmplă cu aerul din balon. Iar acest lucru se poate întoarce împotriva ta – când simți această descărcare, pierzi o parte din acea presiune care te ajută să adormi. Când le cerem oamenilor să se ridice din pat – chiar și când recurg la o activitate relaxantă –, se activează din nou impulsul homeostatic al somnului. Se acumulează presiunea spre somn, balonul se umflă și mai mult. De fiecare dată când te întinzi ca să creezi o asociere între somnolență și pat, ai mai multe șanse de succes. Iar acestea se vor îmbunătăți în următoarele zile.

Dar există o abordare și mai eficientă pentru intensificarea impulsului homeostatic al somnului. Este cea mai eficientă armă din arsenalul tău împotriva problemelor cu somnul. Poate contribui la stabilizarea ritmului circadian și, în plus, la restabilirea legăturii dintre pat și somnolență. Te poate ajuta să-ți dai seama care este ora ideală de culcare și cât ar trebui să dormi în total. Te poate face mai

puțin anxios în ce privește somnul și astfel vei avea mai mult control asupra lui. Poate chiar să înlocuiască somniferele. Se numește *limitarea somnului* și se rezumă la a sta treaz până târziu. Foarte târziu.

Cât de eficient ți-e somnul?

Există un motiv pentru care n-am început săptămâna cu această strategie, oricât de eficientă ar fi. Mai întâi, aveam nevoie de niște informații.

La începutul acestei săptămâni, ți-am cerut să devii pentru șapte zile un om de știință al cărui obiect de studiu este somnul, să faci propriile experimente – în cadrul unui studiu făcut acasă, în care ești deopotrivă subiectul și cercetătorul. O parte importantă a acestui demers este jurnalul somnului, pe care l-ai început în prima zi. Până azi, ar trebui să ai la dispoziție informații adunate în decurs de șase zile. Sunt suficiente pentru a-ți calcula eficiența somnului.

Eficiența somnului este o idee simplă: cât de mult timp petreci dormind în raport cu timpul pe care ți-l acorzi pentru somn, adică oportunitatea de somn.

În primul rând, să definim oportunitatea de somn. Ea reprezintă perioada dintre momentul în care te bagi în pat noaptea până când te trezești ultima oară dimineața. Deci, chiar dacă practici controlul stimulilor, așa cum am discutat în ziua a șasea, și te ridici din pat în toiul nopții dacă nu ți-e somn, acest timp petrecut în pat tot se pune ca parte din oportunitatea de somn. Imaginează-ți că oportunitatea de somn este un cronometru care se declanșează în momentul în care te bagi în pat pentru prima oară în timpul nopții și se oprește doar atunci când te trezești pentru ultima oară de dimineață. Nu contează ce se întâmplă între timp – întregul interval se consideră o oportunitate de somn.

Acum că ai înțeles acest concept, putem discuta despre eficiența somnului. Eficiența somnului se calculează ca un procent. Iată un exemplu: Ben se bagă în pat la ora 22:00, adoarme la ora 22:30, doarme toată

noaptea fără întrerupere și se trezește când sună alarma, la ora 6:00. Oportunitatea lui de somn este de opt ore (480 de minute), doarme șapte ore jumătate (450 de minute), deci eficiența somnului său este de 94%. Iată cum arată acest lucru sub forma unei ecuații, dacă folosim minutele în loc de ore (așa calculăm în laborator):

450 de minute dormite împărțite la 480 minute de oportunitate de somn = 0,9375 (94%)

Aceasta este o noapte ideală pentru Ben. Uneori, se trezea în toiul nopții, pe la ora 2:00, și zăcea în pat cam o oră. Într-o astfel de noapte, eficiența somnului lui arăta astfel:

390 de minute dormite împărțite la 480 de minute de oportunitate de somn = 0,8125 (82%)

În general, este de dorit să avem o eficiență a somnului de cel puțin 85% sau mai mare. Acesta este standardul pe care îl vizăm – mai puțin în cazul oamenilor în vârstă, care au în mod natural un somn mai întrerupt. În cazul oamenilor care au 65 de ani sau mai mult, vizăm o eficiență a somnului de 80%.

Eficiența somnului lui Ben este destul de bună. În medie, atinge standardul de 85%. În plus, se simte bine și nu are probleme.

Pe de altă parte, soțul lui Ben, Gordon, se află într-o situație diferită. Se bagă în pat odată cu Ben, la ora 22:00, dar adesea nu adoarme până la ora 1:00 sau 2:00. După ce Ben adoarme cu ușurință, Gordon citește pe telefon sau dintr-o carte ori o revistă, ca să reducă expunerea la lumina albastră. O vreme închide ochii, dar când asta nu funcționează, ia din nou telefonul, își pune căștile și se uită la un serial sau stă pe Instagram și pe TikTok.

Când am calculat cifrele din jurnalul lui de somn, am calculat media pentru timpul petrecut dormind și media pentru oportunitate de somn adunând cele două coloane și împărțindu-le la șase zile. Media timpului petrecut dormind era de 305 minute. Media oportunității de somn era, la fel ca în cazul lui Ben, 480. Eficiența somnului: 64%. Nu stătea bine deloc.

Cu Gordon se întâmplau anumite lucruri. În primul rând, nu practica controlul stimulilor așa cum ne-am fi

dorit – petrecea mult timp în pat făcând lucruri care nu aveau legătură cu sexul sau cu somnul, cum ar fi să se uite la televizor, să-și verifice e-mailul pe telefon, stătea mult pe rețele de socializare etc. Recunoștea și singur că încerca aceste lucruri ca o modalitate de relaxare – spunea că dacă verifica e-mailul ca să se asigure că nu e nimic urgent era mai liniștit, iar faptul că stătea pe Instagram îl relaxa. Dar era evident că avea o problemă cu stimularea condiționată – în cele din urmă se ridica din pat, dar nu în mod consecvent. De asemenea, se băga în pat la aceeași oră ca Ben pentru că asta făcea parte din rutina lor de cuplu, nu pentru că îi era somn la ora 22:00. Ceea ce îl făcea să se simtă obosit a doua zi dimineață, când suna alarma lui Ben și se trezea. În anumite zile, se trezea odată cu Ben ca să prepare cafeaua și să stea de vorbă în bucătărie până când Ben se ducea la serviciu, dar în altele, se culca la loc – era la masterat și n-avea ore decât mai târziu în zi. Timpul petrecut treaz era și el haotic. Recunoștea că preferă să stea până târziu noaptea, dar faptul că adormea adesea la ora 2:00 era prea mult. Era

frustrat și anxios în legătură cu somnul, se simțea obosit și nu dădea randament la școală, iar cu sănătatea nu stătea grozav – era epuizat. Când a completat un chestionar despre starea de sănătate din ultimele luni, am observat că a avut mai multe răceli și viroze decât este tipic pentru un bărbat sănătos de vârsta lui.

Vom reveni imediat la Gordon. Dar acum să examinăm eficiența somnului tău. Te voi învăța cum să calculezi eficiența medie a somnului folosind exemplul următor:

Te rog să completezi tabelul cât poți de bine

Ziua din săptămână	**Luni**	**Marți**	**Miercuri**	**Joi**	**Vineri**	**Sâmbătă**	**Duminică**
Ora la care încerci să adormi	22:30	00:05	23:15	00:30	1:00	00:00	23:45
Cât de mult îți ia să adormi (calculat în minute)?	45	20	25	10	5	30	15
De câte ori te-ai trezit și ai încercat să adormi la loc?	3	3	1	2	2	1	1
Cât de mult ai stat treaz în situația anterioară? (Numărul total de minute)	60	60	120	10	90	20	120

La ce oră te-ai trezit pentru ultima oară în dimineața asta?	7:00	7:00	7:30	6:15	8:00	9:00	6:00
Cum ți-a fost somnul (de la 0 la 100, 100 fiind perfect)?	40	50	30	75	40	70	70
Oportunitatea de somn (calculată în minute)	510	415	495	345	420	540	375
Timpul petrecut dormind (calculat în minute)	405	335	350	325	325	490	240
Eficiența somnului	79,4%	80,7%	70,7%	94,2%	77,4%	90,7%	64%

Așa cum poți observa, oportunitatea de somn este intervalul de când ai încercat să adormi până când te-ai trezit ultima oară

de dimineață. (Atenție: s-ar putea să fii în pat cu mult timp înainte să încerci să adormi. Așa cum am discutat mai devreme, n-ar trebui să te bagi în pat decât atunci când ești somnoros și încerci să adormi.)

Timpul în care dormi se calculează scăzând din oportunitate de somn timpul în care nu dormi, inclusiv minutele petrecute încercând să adormi și timpul petrecut treaz în timpul nopții.

Să analizăm exemplul anterior. Duminică, această persoană s-a dus la culcare la ora 23:45. Deși s-a trezit o dată în toiul nopții, ultima oară când s-a trezit a fost la 6:00 dimineața. Intervalul dintre momentul în care s-a dus la culcare la ora 23:45 și până în momentul în care s-a trezit la ora 6:00 este oportunitatea de somn. Numărul total de minute între 23:45 și 6:00 este 375. Deci duminică oportunitatea de somn a acestei persoane a fost de 375 de minute.

Dar din aceste 375 de minute, a petrecut 15 minute încercând să adoarmă și a petrecut 120 de minute trează în timpul nopții. Pentru a calcula timpul petrecut dormind, scădem din 375 de minute 15

minute și apoi 120 de minute petrecute în starea de veghe. Rămânem cu 240 de minute petrecute dormind.

Pentru a calcula eficiența somnului, împărțim timpul petrecut dormind (240) la oportunitatea de somn (375), ceea ce înseamnă 0,64 – o eficiență a somnului de 64%.

Știind toate acestea, du-te la ultimele pagini ale jurnalului de somn pe care l-ai completat și calculează-ți oportunitatea de somn, timpul petrecut dormind și eficiența somnului pentru fiecare noapte.

După ce ți-ai calculat eficiența somnului pentru fiecare noapte a săptămânii, poți să afli eficiența medie a somnului pe parcursul săptămânii. Dacă aș face asta pentru exemplul anterior, aș aduna cifrele care desemnează eficiența somnului și le-aș împărți la 7. Deci: 64 + 79,4 + 80,7 + 70,7 + 94,2 + 77,4 + 90,7 = 557,1. Apoi 557,1:7 = 79,6. Deci eficiența medie a somnului pentru exemplul anterior este 79,6%.

Folosind jurnalul de somn, fă toate calculele discutate și completează eficiența medie a somnului pentru săptămâna care a trecut:

Eficiența curentă a somnului este de ….%.

Dacă a rezultat un procent de 85% sau mai mare, stai foarte bine. S-ar putea să nu ai un somn perfect, dar te lași ghidat de știința somnului, ceea ce este minunat. Este posibil să-ți fie greu *să continui* pe același drum, mai ales când vine vorba de controlul stimulilor – pentru că este neplăcut să te ridici din pat în timpul nopții când nu poți să dormi, acesta fiind capitolul la care mulți pacienți dau greș. Iar dacă eficiența somnului tău este bună, dar tot ești nemulțumit de cum dormi, ai răbdare – vom reveni la acest subiect în curând.

În cazul lui Gordon, care avea o eficiență a somnului de 60%, era evident de unde trebuia să începem: în primul rând, controlul stimulilor. Trebuia neapărat să se ridice din pat atunci când nu era somnoros sau când nu putea să adoarmă. Dar mai există o strategie pe care am abordat-o împreună cu el – una dintre cele mai

eficiente și mai rapide modalități de a crește eficiența somnului și de a-i regla procesele: limitarea.

Limitarea somnului: acumularea presiunii spre somn

Arma ta secretă în acest caz este impulsul homeostatic al somnului. Vom folosi informațiile legate de somn pentru a-ți crește presiunea spre somn ținând balonul ermetic până când se umple la capacitate maximă. Nu este așa de complicat: te vom face să te simți obosit. Foarte obosit. Așa îți învățăm corpul să doarmă din nou: când și unde să dormi și cum să te lași dus de somn mai repede și mai ușor.

În cazul lui Gordon, primul pas a fost să-i schimbăm programul de somn. I-am redus oportunitatea de somn la timpul pe care îl petrecea de fapt dormind, la care am adăugat o jumătate de oră. Amintește-ți că nu te poți deconecta ca un calculator… nici măcar atunci când presiunea mai are puțin și-ți sparge balonul. Trecerea durează mereu ceva timp și am luat asta în

considerare. Și când îți reduci oportunitatea de somn ca să se potrivească mai bine cu cât dormi de fapt într-o noapte obișnuită, nu vrem să te trezești mai devreme. Trebuie să stai treaz până mai târziu. La clinică, nu le spun aproape niciodată pacienților: „Vreau să adormi la ora…“ Le spun: „Vreau să nu te duci la culcare mai devreme de…“ În cazul lui Gordon, ora era 1:00 noaptea.

Ți se pare o măsură extremă? Așa și este. Limitarea somnului poate fi o măsură extremă. Uneori, când facem asta în laborator, oamenii stau treji ca să-i monitorizăm. Le cerem să nu conducă mașina în perioada în care somnul le este restricționat sau să facă lucruri care ar putea să fie periculoase pentru ei sau pentru cei din jur. (Dacă această abordare ți se pare excesivă sau dacă ai probleme de sănătate care o fac nerecomandabilă, nu te teme – când vom ajunge la instrucțiunile practice, îți voi oferi o versiune mai blândă, mai graduală a acestei abordări, numită *comprimarea somnului*, în care îți vom schimba treptat ora de culcare.)

Atenție, în cazul majorității oamenilor care au probleme cu somnul, limitarea nu

rezultă în mai puțin somn decât de obicei. Rezultă în mai puțin timp petrecut în pat. Metoda s-ar numi mai exact „limitarea timpului petrecut în pat“ pentru că adesea asta și este. Când te pun să faci asta, nu-ți fur din somn. Știm cât de mult timp dormi, pentru că am notat și am calculat. Pur și simplu, ți-am împachetat somnul – consolidându-l și mutându-l mai încolo – ca să-ți intensifici impulsul homeostatic al somnului, astfel încât să adormi și să rămâi adormit și ca să nu mai asociezi patul cu starea de veghe și cu efortul de a adormi.

Acestea fiind spuse, dacă eficiența somnului e redusă, s-ar putea să te duci la culcare destul de târziu primele dăți când apelezi la limitarea timpului petrecut în pat, după ce ai calculat și ți-ai dat seama la ce oră te vei băga în pat. La început, Gordon s-a speriat când a auzit această instrucțiune. „Trebuie să stau treaz până la ora 1:00?“ a strigat el. Era cu trei ore mai târziu decât ora la care se băga în pat soțul lui, iar Gordon este extrovertit – foarte sociabil, prefera să-și petreacă timpul liber în compania cuiva. Nu era obișnuit să se relaxeze atât de multe ore de unul singur.

L-am sfătuit să petreacă acest timp în camera de zi, unde putea să se relaxeze pe canapea sau să se uite la seriale, să citească articolele pe care le avea deschise pe telefon, pe care nu reușise să le parcurgă pe parcursul zilei, sau să se pună la curent cu postările de pe Instagram ale prietenilor (asta dacă îl relaxa și nu glisa doar pe jumătate interesat și cu mintea în altă parte sau dacă nu începea să facă niște comparații stresante – i-am recomandat să-și pună o alarmă ca să se asigure că nu este absorbit și nu pierde prea mult timp). „Nu e ca și cum ai fi dormit în timpul ăsta", i-am spus.

A recunoscut că așa era.

Gordon se afla la capătul extrem al spectrului în ce privește limitarea somnului – nu scădem sub cinci ore. Chiar dacă oamenii suferă de o formă gravă de insomnie și intervalul lor de somn este mai mic decât atât, nu scădem sub cinci ore. Scopul e să acumulezi un deficit de somn care te va ajuta să adormi și să rămâi adormit mai ușor, *nu* să fii dat total peste cap.

În mod tipic, începem procesul de limitare a somnului încercând să urmezi acest nou program aproximativ o săptămână. Iată prin ce trec pacienții noștri: deficitul de somn se acumulează. Acum, în timpul relaxării, sunt extrem de obosiți. Se uită la ceas și așteaptă ora de somn prescrisă – fie că este vorba de ora 1:00, de miezul nopții, de ora 23:00 sau chiar 22:00, fiindu-le greu să stea treji până la ora respectivă. Când se bagă în pat, spun că le ia zece minute sau mai puțin ca să adoarmă. Scade și numărul dăților când se trezesc în toiul nopții: nu se mai trezesc deloc sau poate o singură dată pe noapte. Dar cel mai important, dacă se trezesc, sunt atât de obosiți, încât adorm la loc imediat.

Înainte de sfârșitul săptămânii, eficiența somnului lui Gordon crescuse la aproximativ 90%. Reușea să stea treaz până la ora 1:00, adormea aproape imediat și nu se trezea până când nu-i suna alarma lui Ben, la ora 6:30. Dormea bine cinci ore și jumătate, dar stătea în pat mai puțin de șase. Adormea rapid și ușor și nu se trezea în timpul nopții – singura problemă era că nu dormea suficient. Așa că am trecut la

etapa următoare: schimbarea orei de culcare și mărirea treptată a oportunității de somn. La câteva zile, schimbam intervalul cu 15 minute, punându-l să adoarmă din ce în ce mai devreme, pe parcursul câtorva săptămâni. Dacă oamenii adorm repede și nu se trezesc în timpul nopții (de cele multe ori), îi trimitem la culcare din ce în ce mai devreme.

Când încep să aibă probleme, ne oprim și examinăm situația mai îndeaproape. Poate că am nimerit intervalul lor de somn ideal; poate se întâmplă altceva. Dar prin intermediul acestui proces, înțelegem treptat care este programul lor de somn ideal. Un lucru pe care îl observăm adesea în cazul pacienților care vin prima oară la clinică împreună cu jurnalul lor de somn este că își acordă un interval prea mare pentru oportunitatea de somn. Oamenii s-au chinuit atât de mult să adoarmă și au o problemă așa de mare cu stimularea condiționată, încât stau în pat zece ore, dormind sau încercând să doarmă. Este prea mult.

Gordon a început cu un interval rezonabil – stătea în pat în jur de opt ore și

jumătate. Pentru mulți oameni, asta funcționează. Pentru Ben, era grozav! Dar Gordon, deși îl iubește de nu mai poate pe Ben, nu este același om. S-a dovedit că el n-are nevoie de atât de mult somn. Corpul tău este propriul sistem de producere a somnului – toți oamenii, când sunt sănătoși, pot produce doar o anumită cantitate de somn. Dar în cadrul acestui interval normal și sănătos, există variații. Ben avea nevoie de opt ore de somn sau poate chiar un pic mai mult. Gordon avea nevoie de maximum șapte ore. Îi plăcea să stea treaz noaptea – avea un asemenea ritm circadian, încât îi era greu să se trezească devreme. În cazul lui Ben și Gordon, soluția a fost să separe sexul și intimitatea fizică de somn, să nu le mai amestece. Aveau nevoie să se culce la ore diferite și asta a fost OK. Au elaborat noi rutine pentru activitățile comune, pentru intimitate. Iar Gordon și-a dat seama că îi place să petreacă timp de unul singur în timpul nopții – îl învigora și-l relaxa, dar nu-și dăduse seama de asta înainte. După experimentul nostru cu limitarea somnului, am ajuns la concluzia că ora lui de culcare

ideală era 23:30, plus/minus o jumătate de oră. Și a funcționat. De cele mai multe ori, adoarme repede, se simte bine în timpul zilei, iar somnul nu i se mai pare un chin.

Un caz mai dificil

Îți mai aduci aminte de Myra? Am vorbit despre ea cu câteva capitole în urmă, când am discutat despre ruminația din timpul nopții și cum putem scăpa de ea. Este o pacientă foarte activă, ocupată și sociabilă care nu se putea obișnui cu ideea de a privi norii cum alunecă pe cer. Strategia cu *trainspotting* la care am apelat a ajutat-o să nu se mai lase purtată de gânduri intruzive. Dar Myra avea multe dificultăți cu somnul și trebuia să folosim toate armele din arsenalul nostru pentru a o ajuta. Era o situație urgentă mai ales din cauza faptului că suferea de epilepsie – doctorii ei credeau că îmbunătățirea somnului ar fi putut s-o salveze de o altă rezecție cerebrală.

Myra devenise foarte anxioasă în ce privește somnul. Era normal – era foarte important pentru ea. În cazul ei, doctorii îi

spuseseră că somnul este un element-cheie pentru sănătatea ei și pentru a evita o operație majoră și invazivă, în urma căreia i-ar lua luni ca să se recupereze. Resimțea multă presiune. Dar chiar dacă nu există mize la fel de mari, anxietatea legată de somn este reală. Știm cât de important este somnul. Teoretic știm că pe termen lung are impact asupra sănătății și longevității. Și știm și cum ne simțim atunci când nu dormim suficient – ne scade energia, suntem mai irascibili, suntem confuzi din punct de vedere cognitiv și ne bucurăm mai puțin de viață. Enorm de mulți pacienți de la clinică, probabil în jur de 90%, au anxietate legată de somn – este ceva obișnuit și destul de răspândit. Ironia face ca uneori principalul obstacol în calea somnului să fie *nervozitatea* legată de somn.

Din acest punct de vedere, limitarea somnului poate fi foarte eficientă: intensificăm impulsul homeostatic al somnului până când devine mai puternic decât anxietatea care îți stă în cale. Putem să folosim presiunea spre somn naturală și mărită pentru a depăși până și cele mai

dificile anxietăți și credințe despre somn. În cazul Myrei, existau niște dificultăți considerabile. Concepuse tot felul de ritualuri în jurul culcării și devenise dependentă de ele, dar erau atât de stricte, încât îi era și mai greu să doarmă. Nu doar că avea probleme cu somnul, ci viața îi devenise din ce mai limitată.

Credea că odată ce i se face somn la ora culcării și ceva îi perturbă starea, nu va mai putea dormi. Multe dintre ritualurile elaborate aveau legătură cu asta. Aproape în fiecare noapte, începea să aţipească pe canapea și apoi soțul ei o ducea în brațe în pat – credea cu tărie că, dacă mergea pe picioare, s-ar trezi prea mult. La fel și în cazul luminilor. Când intrau în dormitor, toate luminile trebuiau să fie stinse, altfel nu putea să adoarmă. Același lucru se întâmpla dacă dădea peste o lumină puternică în drum spre dormitor. În hol, aveau un aparat care licărea ușor – până și asta o putea trezi. De obicei, îl acoperea cu mâinile când trecea pe lângă el. Aceste condiții erau prea stricte pentru a fi

îndeplinite în mod fiabil. Dacă orice lucru neînsemnat nu decurgea cum trebuie, situația devenea fără ieșire.

Cu siguranță înțelegeam de unde proveneau aceste exigențe – presiunea de a-și îmbunătăți somnul era imensă, iar acestea reprezentau un tip de mecanism de adaptare, o încercare de a controla condițiile ca să fie perfecte pentru somn. Dar își pierduse încrederea în capacitățile corpului și în procesele somnului. Pentru ea, somnul era atât de fragil, încât orice îl putea deraia. Și cel mai grav era că rata lucruri. Dacă se afla vreodată departe de casă, într-un loc nou și nefamiliar, suferea o insomnie insurmontabilă. Într-un weekend pe care îl aștepta cu nerăbdare, s-a dus la o petrecere a burlăcițelor în Palm Springs, cu un grup de prietene, la câteva ore distanță de casa ei din Los Angeles. Se anticipa un weekend prelungit de socializare și de distracție. Dar în prima noapte acolo, n-a putut să doarmă deloc. A stat trează până la răsărit. L-a sunat pe soțul ei a doua zi ca să vină s-o ia cu mașina; din cauza insomniei, a sfârșit ratând această experiență care era foarte importantă pentru ea.

Acest gen de lucruri li se întâmplă destul de des celor care suferă de insomnie. Au comportamente de protecție care de fapt le accentuează insomnia. Concretizează ideea că pot dormi numai într-un anume loc, în anumite condiții. Și apoi acest lucru se adevărește.

Myra își dorea cu disperare să aibă un somn mai bun. În primul rând, din cauza epilepsiei. Era foarte motivată să-și amelioreze boala prin îmbunătățirea somnului, în loc să apeleze la o operație pe creier majoră. Și, în al doilea rând, își voia viața înapoi.

Așa că ne-am străduit din răsputeri câteva luni ca să-și îmbunătățească somnul. Era una dintre cele mai dedicate și mai curajoase paciente care îmi intrase în laborator. S-a implicat cu toată inima în fiecare intervenție sugerată și a trecut prin toate etapele. Oră de trezire fixă. Expunere la lumină dimineața. Oră dedicată îngrijorării programate și *trainspotting* pentru a face față aspectelor cognitive. Și cel mai important, limitarea somnului. I-am redus considerabil timpul petrecut în pat pentru o mai bună eficiență a somnului.

Era un aspect esențial pentru a o ajuta să-și depășească ritualurile elaborate ca să facă față anxietății legate de somn. Având o presiune spre somn mai ridicată, este mai ușor să renunți la un ritual și să-ți dai seama că poți adormi în lipsa lui.

Una dintre modalitățile de a trata anxietatea legată de somn este să creăm o ierarhie a anxietății. Întocmim o listă a grijilor și a ritualurilor legate de somn și de ora de culcare și le ordonăm în funcție de gravitate. Apoi eliminăm elemente, începând cu cel mai ușor și evoluând spre cel mai dificil. La câteva zile după ce a început să-și limiteze somnul, i-am sugerat Myrei să nu mai acopere aparatul în drum spre pat. „Doar încearcă. E un experiment", i-am spus.

A funcționat. Am progresat spre următorul ritual legat de somn și apoi spre următorul. E adevărat că adormea mai ușor datorită presiunii spre somn ridicate, dar în același timp căpăta sentimentul că-și poate controla somnul. Își dădea seama de faptul că nu are nevoie de niciuna dintre acele condiții rigide ca să doarmă – că putea să declanșeze somnul singură. Putea să se

relaxeze și să nu se mai lase purtată de anxietatea legată de ora de culcare. Iar în cele din urmă, se ducea la culcare fără să-și facă griji în legătură cu luminile sau alte elemente din mediul în care trăia. Putea să adoarmă destul de repede. Somnul îi era bine consolidat, avea o eficiență mai mare de 80%. Crizele i s-au redus considerabil și își putea controla bine epilepsia – n-a mai fost nevoită să sufere operația pe creier. Și sunt încrezător că, data viitoare când va pleca în weekend cu prietenele, se va simți foarte bine.

Nu există somn perfect

Probabil că Myra va avea întotdeauna dificultăți cu somnul. Dacă ai avut insomnie în trecut, este foarte probabil că o vei avea și în viitor. Se află întotdeauna undeva în fundal și se poate manifesta subit, mai ales în perioade de stres sau de schimbări majore. Este de așteptat și nu este dovada unui eșec sau un motiv de îngrijorare. Intervențiile la care lucrăm în săptămâna asta, inclusiv limitarea

somnului, sunt niște strategii la care oamenii trebuie să revină atunci când au probleme cu somnul dintr-un motiv sau altul. Nu sunt niște soluții care rezolvă totul definitiv. Aceste manete ale somnului trebuie ajustate. Nevoile noastre legate de somn se schimbă cu vârsta; se schimbă dacă suntem bolnavi sau dacă devenim părinți, dacă avem o slujbă nouă sau dacă ne aflăm într-un loc nou. Important este să fii flexibil și conștient de nevoile corpului.

Odată ce a început să doarmă mai bine, Myra a avut o altă problemă: nu se putea adapta la noile ei nevoi de somn. În timp ce era în faza de limitare a somnului, a descoperit că era prea obosită ca să facă față zilei și că trebuia să tragă câte un pui de somn. La început, acest lucru m-a îngrijorat – îi reducea impulsul homeostatic al somnului de care încercăm să profităm pentru a adormi mai ușor. Dar în realitate, ea este încă în faza de recuperare. Drumul spre sănătate este lung când suferi de o formă de epilepsie la fel de gravă ca a ei și când ai trecut printr-o operație importantă pe creier. Durează mai mult decât și-ar dori ea. Am sfârșit prin a

face un program pentru când poate să ațipească – în majoritatea zilelor, trage câte un pui de somn de câte o oră, ceea ce este mai mult decât este sănătos pentru majoritatea oamenilor, dar pentru ea funcționează de minune. Are în continuare un somn compact, cu o eficiență bună și adoarme repede noaptea. Din perspectiva somnului, totul era bine. Problema era că nu voia să fie genul de persoană care trage câte un pui de somn – era ceva care-i contrazicea ideile despre ce înseamnă să fii sănătos și productiv. Înainte ca boala să i se agraveze, fusese profesoară, un job care-i plăcuse – interacțiunea cu elevii fusese o sursă de energie și de satisfacție. Dar predatul este o activitate istovitoare. Încearcă să reintre în sistemul educațional ca asistentă universitară, ceea ce este minunat, însă este nerăbdătoare să devină persoana care a fost odată. Deci pentru ea, o parte din a avea un somn sănătos și fortifiant înseamnă să se împace cu noile ei nevoi și să țină seama de faptul că imaginea ei de sine ca persoană activă, harnică și

ambițioasă nu se potrivește neapărat cu ceea ce îi spune corpul că are nevoie. Trebuie să se adapteze.

Totuși, a făcut un progres imens și sunt mândru de ea – a reușit chiar să renunțe de tot la somniferele pe care le lua înainte de a veni la clinică și la sfârșitul tratamentului se pregătea să înceapă un job cu normă întreagă în sistemul educațional. Limitarea somnului este o metodă foarte eficientă: îi face pe oameni să renunțe la somnifere mai ușor, pentru că medicamentele sunt înlocuite cu senzația reală de somnolență. Există multe scenarii în care somniferele sunt eficiente și recomandabile, dar consult o mulțime de oameni care se bazează pe ele ca pe singura cale de a dormi, iar ei vin la mine cu scopul de a reuși să facă asta de unii singuri, fără ajutorul medicamentelor. Și mulți dintre ei reușesc – nu există vreun motiv medical să n-o poată face.

Când reducem sistematic oportunitatea de somn, oamenii chiar pot s-o pună în practică și să capete sentimentul de control. Văd că pot dormi. Dacă lasă lucrurile să se desfășoare așa cum trebuie, se va întâmpla. Nu mai au un nivel ridicat de anxietate sau

vocea care întreabă: *Oare voi putea dormi în seara asta?* Și, cel mai important, se pot încrede în acest lucru chiar și atunci când nu dorm bine. Pot să aibă o noapte proastă și să fie OK a doua zi, știind că acumularea presiunii spre somn îi va ajuta să se refacă. Știu că o noapte oarecare nu este atât de importantă.

Fiul meu cel mare are zece ani, iar cel mic, cinci. Ceea ce înseamnă că n-am dormit bine de zece ani – sunt trezit în mod constant în timpul nopții și deși uneori pot să adorm la loc, alteori rămân treaz din cauza grijilor și a factorilor de stres care se ivesc în mijlocul nopții ca un omuleț pe arcuri. Îmi petrec zilele studiind impactul somnului asupra sistemului imunitar, cogniției și stresului; știu cât de important este somnul. Știu și că somnul meu nu este perfect, ci un proces fluctuant. Uneori jobul devine un obstacol și mă împotrivesc propriilor sfaturi. Uneori viața însăși este un obstacol. Există tot felul de lucruri pe care nu le putem controla și care ne vor întrerupe sau perturba somnul. Niciodată nu putem ști cu siguranță dacă vom dormi bine în noaptea aceasta. Dar

dacă exerciți presiune asupra ta, atunci ai pierdut deja bătălia. Somnul este variabil și asta e în regulă. Când avem o noapte proastă, ajungem să compensăm în mod firesc ulterior: următoarea noapte de somn este mai ușoară și mai fortifiantă.

Tiparele de somn variază considerabil în cursul vieții. Adolescenții au nevoie de mai mult. Adulții mai în vârstă au nevoie de mai puțin și adesea trebuie să-și modifice stilul de viață ca să compenseze pentru o perioadă de somn mai scurtă decât cea cu care sunt obișnuiți. Schimbările hormonale de la premenopauză și menopauză, cum ar fi scăderea nivelului de estrogen, pot cauza tulburări ale somnului care-i fac pe oameni să se trezească mai frecvent și întrebându-se ce pot face pentru a le combate. Dar adesea, în cazul pacienților care vin la clinică, ce ajută cel mai mult este o oarecare acceptare a fazei în care sunt cu somnul. Dr. Gladys McGarey, cunoscută drept „mama medicinii holistice“ și care practică medicina încă din anii 1940, și-a sărbătorit împlinirea a 100 de ani de viață în 2020. Unul dintre secretele ei în ce privește

sănătatea și fericirea? Când se trezește în mijlocul nopții – ceea ce i s-a întâmplat în mod frecvent în anumite perioade din viață –, nu-și face griji în această privință. Lucrează la unul dintre multele ei proiecte sau repetă cântece religioase.

În plus, s-a dovedit că faptul de a dormi toată noaptea, dintr-o bucată, nu este regula pentru oameni din punct de vedere istoric. Cercetătorii descoperă dovezi că, până în anii 1800, erau mulți cei care aveau un somn bifazic sau care dormeau în două segmente. Literatura din vremea aceea face referire la „primul somn“ și la „al doilea somn“; se pare că era ceva obișnuit ca oamenii să se trezească și să fie activi în mijlocul nopții. În acel interval, oamenii scriau scrisori, făceau sex sau chiar se ocupau de unele sarcini, coseau sau tăiau lemne. Alții relatează că foloseau timpul respectiv ca să viseze cu ochii deschiși sau ca să contemple în tăcere, să mediteze sau să-și discute visele. Unii erau destul de activi, vizitându-și chiar prietenii. Istoricul Roger Ekirch, care a cercetat îndelung somnul în diferite epoci, observă faptul că este remarcabil cât de normale erau toate

acestea – despre aceste activități din toiul nopții se vorbea degajat, dând impresia că erau ceva comun sau chiar tipic.[1]

La începutul anilor 1990, cercetătorul Thomas Wehran a făcut un experiment[2] în care participanții trăiau o lună într-un mediu cu o perioadă redusă de lumină: doar zece ore pe zi, așa cum s-ar fi întâmplat în mod normal în epoca preindustrială, în multe locuri de pe glob. A descoperit că, în doar câteva săptămâni, episoadele de somn s-au extins și apoi s-au împărțit în două segmente simetrice, cu un interval care dura între o oră și trei ore între ele. Rezultatele au reprodus îndeaproape relatările legate de cele două episoade de somn, care se pare că erau tipice pentru secolele al XVII-lea și al XVIII-lea. Evident, lumea noastră este diferită, cu zile prelungite din cauza electricității și a digitalizării și nu ne vom întoarce înapoi în ce privește tehnologia. Acestea fiind spuse, merită remarcat faptul că să dormi opt ore nu este ceva natural sau predeterminat biologic. De fapt, s-ar putea să fie un fenomen recent pentru noi – se

consideră, de asemenea, că pentru oamenii din preistorie, somnul era adesea de scurtă durată și întrerupt.

O dată la câțiva ani ideea existenței a două episoade de somn revine în discursul mediatic și în știința somnului; fragmente pe acest subiect se transmit cu entuziasm pe social media. Cred că acest concept ni se pare atât de atrăgător pentru că ne indică o perioadă în care dacă erai treaz în mijlocul nopții nu însemna că ai o problemă care trebuia rezolvată, ci o realitate cu care trăiai și de care chiar puteai să profiți. Ceea ce nu înseamnă că dacă nu dormi nopțile și te simți epuizat în timpul zilei ar trebui să trăiești așa. Chiar deloc. Dar s-ar putea să te ajute să afli că a fi treaz în toiul nopții nu este neapărat un lucru rău, neobișnuit sau un simptom clinic că ceva este în neregulă. Dacă ai veni la laborator și mi-ai spune că te trezești în mijlocul nopții, singurul lucru pe care l-aș întreba ar fi: „Și cum te simți?“ La asta se rezumă totul. Nu trebuie ca somnul să se adapteze unui model ideal, pentru că acesta nu există. Încercăm să te aducem în punctul în care ai parte de odihna fortifiantă de care au nevoie creierul

și corpul tău și în care îți găsești resursele necesare să faci față provocărilor zilei. Deci dacă ai nevoie de ajutor din acest punct de vedere, să încercăm ultima și cea mai puternică intervenție – de data aceasta, una care se bazează pe informațiile pe care le-ai strâns.

PRACTICA ZILEI

Stai treaz până târziu!

Dacă un prieten ți s-ar plânge că este obosit, probabil l-ai sfătui să se culce devreme. Azi, pentru a-ți rezolva problemele cu somnul, vom face opusul. Îți vom stârni impulsul homeostatic al somnului ca să poți să adormi mai ușor și să te simți mai încrezător în ce privește somnul.

Dacă ai completat tabelul de la pagina 158, atunci ai aflat deja care este eficiența somnului tău. Dacă n-ai făcut-o, atunci întoarce-te și fă-o acum. Dacă eficiența somnului este mai mică de 85%, acest exercițiu te va ajuta – te sfătuiesc să-i acorzi o șansă

reală, ceea ce înseamnă să-l faci nu doar în seara asta, ci pe tot parcursul săptămânii viitoare. Dacă perseverezi, rezultatele se vor vedea într-o săptămână.

Dacă eficiența somnului este bună, dar tot simți că adormi greu sau că nu rămâi adormit, ar fi bine să încerci totuși acest exercițiu. Folosesc această strategie cu aproape toată lumea care vine la clinică suferind de insomnie. Dar chiar și în cazul celor care au un diagnostic clinic, comprimarea intervalului de somn poate fi eficientă.

Pentru acest exercițiu, vei avea nevoie de câteva informații din tabel:

*Oportunitatea medie de somn:*_____

*Intervalul mediu de somn:*_____

Scopul tău este ca diferența dintre cele două să fie cât mai mică. Și vom face asta reducând considerabil oportunitatea de somn ca să fie mai apropiată de timpul pe care îl petreci dormind efectiv – chiar dacă nu este suficient. Vom ajusta acest aspect ulterior.

În seara asta, ia timpul mediu în care dormi (chiar dacă somnul îți este fragmentat, nu trebuie decât să aduni segmentele) și adaugă o jumătate de oră. Este oportunitatea de somn pentru seara asta. Pentru a afla ora de culcare, ia ora de trezire pe care ai respectat-o săptămâna asta și scade același interval de timp. Trebuie să nu te bagi în pat înainte de acea oră.

*Oportunitatea de somn pentru seara asta este:*_____

*Ora de culcare pentru seara asta este:*_____

Nu uita: oportunitatea de somn nu trebuie să fie mai mică de cinci ore. Ai grijă: dacă îți restrângi mult intervalul de somn, evită să conduci mașina sau să faci orice altceva care ar putea să fie prea riscant dacă ești somnoros. În plus, nu încerca acest lucru fără supravegherea unui clinician dacă ai o istorie de apoplexie sau tulburare bipolară, căci acestea pot fi exacerbate de privarea de somn.

Dacă poți, ia-ți angajamentul că vei respecta timp de o săptămână această

oră de culcare și acest interval comprimat de somn. Folosește jurnalul de somn pentru a urmări când te bagi în pat, când adormi și când te trezești. Dacă după o săptămână de făcut asta, cifrele sunt îmbucurătoare și mai ales simți diferența (adormi mai repede, somnul este neîntrerupt de cele mai multe ori), atunci îți voi recomanda să mărești intervalul de somn treptat, cu câte 15 minute odată la câteva nopți. În timp ce te culci din ce în ce mai devreme, continuă să-ți urmăresti evolutia somnului cu ajutorul jurnalului. Pentru unii, mărirea intervalului de somn odată la câteva seri este în regulă, pentru alții trebuie făcută mai încet, adăugând câte 15 minute o dată pe săptămână, de exemplu.

Dar în seara aceasta și în următoarele șase nopți, nu schimba intervalul. Vei începe să te simți obosit. Vei sta cu ochii pe ceas noaptea, așteptând să se facă mai repede ora de culcare. Perfect. Înseamnă că funcționează.

Opțiunea mai ușoară: comprimarea somnului

În cazul unora, restricționarea totală a somnului poate fi excesivă, mai ales dacă are loc în afara cadrului clinic, unde îi pot ajuta să stabilească limite și să le respecte. Este OK. Dacă nu poți apela la restricționarea somnului dintr-un motiv sau altul, încearcă această abordare opusă: amână ora de culcare, ca să micșorezi treptat diferența dintre oportunitatea de somn și momentul în care adormi. Pentru cei care aleg această metodă, le recomand să facă modificări de câte o jumătate de oră. Deci, dacă în mod normal te duci la culcare la ora 22:00, atunci în seara asta te vei duce la culcare la ora 22:30, mâine la ora 23:00 și așa mai departe. Te oprești când începi să adormi mai ușor.

Comprimarea somnului este un proces lent, pentru că nu acumulezi presiune spre somn din prima noapte. Impulsul homeostatic al somnului nu

se consolidează imediat. Durează mai mult, iar la clinică, am observat că oamenii sunt mai înclinați să renunțe la această metodă înainte să aibă șansa de a funcționa. Încearcă și după câteva nopți spun: „Nu funcționează și sunt obosit; mă voi culca la ora mea obișnuită." Dacă încerci această metodă, fii consecvent. Încearcă măcar o săptămână. Restricționarea somnului este mai rapidă – este un șoc aplicat sistemului, de parcă ai apăsa butonul de resetare. S-ar putea să-ți fie mai greu cu oboseala din timpul zilei în timpul restricționării, dar vei avea parte de rezultate mai repede. Dacă alegi comprimarea somnului, nu uita că va exista o curbă mai lungă, mai lentă și mai puțin abruptă.

Când apar probleme

Nu dormi până târziu

Restricționarea somnului depinde de angajamentul pe care ți l-ai luat în prima zi de practică: să-ți stabilești o oră de trezire și s-o respecți. Acest

lucru s-ar putea să fie dificil cu cât înaintezi în săptămână și începi să simți impactul presiunii spre somn. În weekend, suntem vulnerabili la greșeli; s-ar putea să aibă probleme și cuplurile care au programe diferite. Fă ce trebuie să faci ca să respecți ora fixă de trezire: pune-ți mai multe alarme să sune; folosește un cântec gălăgios ca alarmă, cum ar fi „Eye of the Tiger"; pune-ți partenerul să te târască din pat, indiferent cât de mult te opui. Fă orice este necesar.

Notează-ți informațiile

Nu uita să-ți notezi în jurnalul de somn. Când faci un experiment, trebuie să poți să compari cifrele. Restricționarea somnului poate fi dificilă. Este esențial să poți compara săptămâna trecută cu săptămâna asta, ca să vezi cum te afectează experimentul de a-ți limita drastic somnul.

Și dacă asta nu funcționează...

Este în regulă. Aș vrea să-i oferi o șansă reală, pentru că la clinică vedem că funcționează pentru majoritatea oamenilor. Terapia cognitiv-comportamentală pentru insomnie este eficientă pentru majoritatea celor care vin la clinică, iar restricționarea somnului este un motiv esențial. Dar în cazul unui număr restrâns de clienți, acest proces pur și simplu nu are efect.

În acest caz, revenim la scopul principal. Rezolvarea problemelor legate de somn, oricât ar fi de importantă pentru sănătate, sistemul imunitar, cogniție și altele, se rezumă la îmbunătățirea funcționării în starea de veghe. Și există și alte metode a o face. De exemplu, putem să includem câte un pui de somn în timpul zilei. Ideea de două episoade de somn persistă în prezent pentru că există culturi în care oamenii își fac siesta, unde există o pauză de după-amiază pentru odihnă și când trag un pui de somn, ceea ce le reduce intervalul de somn în timpul nopții, obicei care este asociat cu o cogniție mai bună și mai

multă vigilență, ba chiar și cu un risc scăzut de boli cardiace. În Japonia, o țară renumită pentru cultura muncii intense, oamenii practică ceea ce se cheamă *inemuri*, care arată ca un pui de somn la birou sau în metrou, dar care se traduce prin „a dormi în timp ce ești prezent". Acolo, a trage un pui de somn în public nu este văzut ca o dovadă de indolență sau de lenevie, ci ca un semn al dăruirii și al efortului depus.[3]

Deși cultura americană s-ar putea să aibă nevoie să fie încurajată ca să accepte un pui de somn în mijlocul zilei, acest lucru nu este în sine greșit, dacă ai nopți grele și poți să-i faci loc în program. Dar acesta este un scenariu în care somniferele sunt deosebit de benefice. Există o nouă categorie de medicamente care sunt eficiente în special în susținerea somnului, adică a adormi și *a rămâne adormit*. Când oamenii se trezesc în mijlocul nopții sau la primele zile ale dimineții, s-ar putea să le fie greu sau imposibil să adoarmă la loc – și-au

epuizat presiunea spre somn și chiar dacă se simt obosiți, s-ar putea ca impulsul homeostatic al somnului să nu fie destul de puternic.

În sfârșit, s-ar putea să te înșeli în legătură cu cât somn ai nevoie. Căutând pe internet, găsești nenumărate articole care îți recomandă să dormi cel puțin șapte ore pe noapte. Și da, acest lucru este valabil pentru majoritatea oamenilor – cei mai mulți dintre noi au nevoie de aceste ore pentru ca mașina de spălat a creierului să elimine reziduurile, să ne învigoreze și să fim în formă. Dar există și oameni care sunt predispuși genetic să doarmă puțin.[4] Pot să facă toate acestea mai eficient, în mai puțin timp. Un tip care a venit la clinică se încadra în această categorie – se trezea dimineața devreme, pentru că pur și simplu corpul lui nu mai putea „produce" somn. Și nici nu avea nevoie de mai mult și era sănătos. În cele din urmă, s-a dovedit că trebuia să accepte faptul că dormea mai puțin.

Un avertisment important: nu te folosi de această informație ca să-ți reduci somnul. Statistic vorbind, probabil nu te încadrezi în categoria celor predispuși genetic să doarmă puțin. Totul se reduce la cum te simți. Dacă te simți bine, probabil n-ai nicio problemă.

Acceptă somnul imperfect

Dacă ești treaz și nimic nu funcționează, încearcă să accepți situația. Ai încredere în corpul tău: vei compensa a doua zi. Amintește-ți că orice deficit de somn ai acumula poate fi folosit pentru a adormi mai ușor noaptea următoare. Ești treaz acum, în mijlocul nopții – nu este alegerea ta, dar poți să alegi ce faci în această situație. Deci fă ceva care te bucură, ceva de care n-ai timp într-o zi aglomerată. Este un bonus. Citește o carte. Privește în reluare *Prietenii tăi* sau un reality-show – nimeni nu te judecă. Și nu uita că până și „maeștrii" somnului au nopți proaste: scopul nu

este perfecțiunea, este imposibilă. Nopțile tale, la fel ca zilele, sunt imprevizibile într-o oarecare măsură. O parte din proiectul de a-ți îmbunătăți somnul este să fii OK cu asta și să știi că trupul este rezistent și își va reveni – dacă acordăm în continuare prioritate somnului, suntem conștienți de valoarea lui și ne trăim zilele în conformitate cu această idee.

CONCLUZIE
Reînnoirea rețetei

ACESTA ESTE ÎNCEPUTUL, NU SFÂRȘITUL

June are în jur de 70 de ani. Locuiește singură într-un duplex luminos din Oakland, plin de plante, și ia autobuzul spre San Francisco ca să vină la clinica noastră. Lucrează într-un ONG local si face voluntariat în mod regulat – este foarte ocupată și activă în comunitatea ei și n-are planuri să se pensioneze prea curând. În timpul pandemiei, și-a lăsat în sfârșit părul alb – faptul că a trecut de la arămiul cu care se vopsea la un argintiu mătăsos a fost modalitatea ei de a marca pandemia. A spus că-i place părul ei argintiu și că este încântată să aibă o scuză să nu-și cumpere cutii de vopsea. Nu o deranjează că îmbătrânește – „Este preferabil alternativei!“ spune mereu.

Dar o deranjează că nu poate să doarmă. Și n-a putut aproape toată viața.

A început să sufere de insomnie când era adolescentă. I-a fost din ce în ce mai greu să adoarmă. Se și trezea în toiul nopții fără vreun motiv anume și stătea pe întuneric, neputând să adoarmă la loc. Această situație dura de decenii. Uneori se simte mai bine, alteori mai rău, dar nu pare să existe un ritm sau un motiv. A observat însă că, după nopți în șir de nesomn, se simte din ce în ce mai epuizată, până când cade lată și presiunea spre somn revine și doarme normal timp de câteva nopți. Și se simte minunat. Dar apoi presiunea spre somn dispare și revine la insomnia cronică.

Cel mai dificil aspect este imprevizibilitatea. Nu știe cum îi va fi noaptea, iar această imprevizibilitate o neliniștește.

Când doarme prost, ceea ce se întâmplă adesea, se simte rău și în timpul zilei. Este lentă și irascibilă. Simte că gândește greu. Se teme că deficitul de somn îi creează probleme de memorie, exacerbându-le pe cele care țin de vârstă. Când a venit la clinică, trimisă de doctorul ei, se resemnase

că va fi insomniacă pentru totdeauna. Și sincer, n-am învinovățit-o. Când i-am pus întrebări despre obiceiurile legate de somn și despre tiparele din timpul zilei, făcea multe lucruri așa cum trebuie. Nu bea deloc – ca fostă alcoolică, nu se mai atinsese de băutură de decenii. Nu bea cafea sau sucuri, deci nu consuma cafeină. Făcea multă mișcare. Nu credea că-și poate schimba somnul. Și era reticentă să încerce. Întrebarea ei era: „Sunt blestemată să fug după ceva imposibil?“

Să accepți somnul imperfect e una. Este o modalitate de a reduce anxietatea legată de somn și de a fi OK, încrezător, fericit și funcțional când lucrurile nu merg așa cum ai plănuit – ceea ce se întâmplă adesea în viață. Dar nu vreau ca după ce citești această carte să ajungi la concluzia că trebuie să accepți somnul prost și să trăiești cu el. Dacă te simți rău și dacă somnul nu este de calitate, atunci trebuie să acționăm ca să rezolvăm problema. Tuturor pacienților de la clinică le-am spus: „Putem să-ți îmbunătățim somnul.“ Și așa am făcut.

În cazul lui June, am făcut tot – toți pașii discutați săptămâna asta, dar pe

termen mai lung, forjând aceste noi obiceiuri pe parcursul mai multor luni. A fost dispusă să încerce tot, deși se îndoia că va funcționa ceva. Nu i-a fost greu să se trezească la aceeași oră sau să-și modifice timpul de somn ca să-și îmbunătățească eficiența somnului – i se părea logică ideea presiunii spre somn și umplerea deliberată a balonului. Dar a avut bătăi de cap cu controlul stimulilor – era atașată de rutina ei de la culcare – făcea sudoku pe iPad și asculta podcasturi în pat. Nu a fost greu s-o conving să renunțe la podcasturi precum Radio Lab – era captivată de povești („O, da, întotdeauna am vrut să aflu mai multe despre Ziua Independenței Poloniei!“) și acest lucru îi perpetua insomnia, pentru că voia să le asculte până la capăt. A fost mai greu să renunțe la obiceiul de a juca sudoku. Era convinsă că trebuie să-l rezolve *în pat* – făcea asta până când simțea că o ia somnul, apoi punea iPad-ul deoparte și închidea ochii. Îl folosea pe post de somnifer.

Am îndemnat-o să rezolve sudoku în afara patului – am vrut să resimtă trecerea spre somn. În cele din urmă, am făcut un

compromis: avea dureri de la artrită și de aceea îi era greu să se miște în timpul nopții, așa că i-am spus: „OK, joacă sudoku în pat. Dar stai în capul oaselor, pe partea opusă celei în care dormi și ascultă sunetele oceanului, muzică sau orice altceva, dar nu un podcast."

Nu i-a surâs ideea, dar a fost de acord.

La ultima noastră întâlnire, și-a exprimat uimirea că lucrurile s-au schimbat în ce privește somnul. „Cum am putut să stau așa 50 de ani și apoi să fac aceste mici schimbări și să funcționeze? Nu credeam că este posibil."

Nu doarme perfect, dar doarme mult mai bine. Iar somnul este previzibil, ceea ce e important. Poate vedea continuitatea și progresul. Unele nopți sunt mai bune decât altele, dar se poate baza pe somn pentru prima oară în viața ei. Este încrezătoare că poate dormi suficient încât să poată face lucrurile pe care și le dorește și se simte bine. Iar când se trezește în mijlocul nopții, nu mai este așa pesimistă. Are mai mult control – nu mai are sentimentul că lucrurile i se întâmplă pur și simplu. Acceptă că nu va avea un somn perfect.

Dar are un nivel de control asupra somnului cât să fie mai odihnită și mai relaxată atunci când vine vorba despre dormit.

Această carte are două mesaje importante. Unul este că trebuie să înțelegem cât de esențial este somnul pentru starea noastră de bine – este un remediu natural care ne permite să fim în formă când vine vorba de muncă, de relații, de orice – și să-i acordăm prioritate cu adevărat, acordându-ne timp pentru relaxare, pentru practici de reducere a stresului și să ne protejăm somnul de cerințele de la muncă și ale lumii digitale. Al doilea mesaj – care pare a fi în contradicție cu primul – este că nu trebuie să punem prea multă presiune pe somn. Mulți oameni care vin la clinică nu au doar un respect sănătos față de somn și tot ce face pentru ei, ci consideră că somnul este mai important decât este în realitate. *Dacă rezolv problema somnului, totul se va îmbunătăți! Jobul, căsnicia, viața, tenul!* Gândirea de tipul acesta sfârșește perpetuând problemele de somn.

Adevărul este că ai nevoie de echilibru. Ambele idei sunt adevărate. Da, trebuie să acorzi prioritate somnului dacă vrei să prosperi și să fii cea mai bună variantă a ta. Trebuie să-l protejezi. Să-i acorzi timp și spațiu. Să-ți reorganizezi ziua ca acest lucru să fie posibil. Și în același timp, trebuie să știi că vei fi OK după o noapte proastă sau două. Dacă te ții de program, corpul va compensa.

Cu toții avem nevoie de somn revigorant

Povestea lui June este una dintre poveștile mele de succes. Este situația la care aspir: ca toată lumea care îmi calcă pragul clinicii să sfârșească spunând lucrurile spuse de ea. Dar, uneori, trebuie să punem capăt tratamentului chiar dacă oamenii sunt încă anxioși și au probleme. Adesea, acest lucru se întâmplă din cauza unor factori pe care nu-i putem controla. Nu toate poveștile sunt de succes și de aceea trebuie să îndepărtăm obstacolele sistemice din calea somnului.

Am lucrat cu o femeie care trăia într-un hotel. Stresul cauzat de situația ei nesigură era extrem. În plus, locuia în Tenderloin, San Francisco, un cartier sărac, cu mulți oameni ai străzii și cu infracționalitate ridicată. Îi era greu să doarmă pentru că era mereu vigilentă, iar zgomotele cartierului o țineau trează. Am abordat împreună anumite strategii și sper că au ajutat-o, dar îmi aduc aminte că, după ce n-a mai fost în grija noastră, mi-am dorit să fi putut face mai multe pentru ea.

Multor oameni care vin la clinică le e greu să acorde prioritate somnului din cauza presiunilor de la muncă. Este ușor să spui: „Știu că trebuie să-mi fac timp pentru somn astfel încât să mă simt mai bine mâine, în loc să-mi termin treaba acum", dar este cu totul altceva chiar s-o faci. Trăim într-o cultură care valorizează munca până târziu, somnul precar, oboseala ca motiv de mândrie și productivitatea înainte de toate. Este foarte greu să ne dezvățăm de asta – mai ales când ai o listă nesfârșită de sarcini și când punem semnul egal între identitate și stimă de sine și carieră. Când avem ceva

important neterminat, este greu să urmăm programul în fiecare noapte și să ne rezervăm un timp relaxării și să avem parte de odihna de care avem nevoie.

Când am început să vorbesc despre somn și sănătate publicului larg, mi se publicase prima lucrare despre somn și eficiența vaccinurilor. Pe scurt, ideea era că somnul afectează funcția imună într-o mare măsură. Cei care dormeau bine aveau un răspuns imunitar mai bun la vaccinare. Erau mai protejați. Iar oamenii voiau să știe: ce înseamnă asta pentru sănătate? Care era concluzia?

Le spuneam că speranța mea este că rezultatele studiului vor face oamenii să realizeze că somnul este un pilon important al sănătății, alături de nutriție și de mișcare, dar că este ignorat de către societate.

Asta se întâmpla acum un deceniu. Mi s-au adeverit speranțele? Ei bine, cred că lucrurile s-au îmbunătățit. Oamenii sunt mult mai conștienți de faptul că somnul este esențial pentru sănătate. În spiritul epocii, somnul este mai valorizat. Dar acest lucru nu influențează încă politicile de stat. Le spunem oamenilor că somnul este

esențial pentru sănătate, dar nu le oferim sprijinul, spațiul sau instrumentele ca să aibă parte de el. Ici și colo, s-au înregistrat niște succese – cum ar fi începerea școlii mai târziu (pentru a fi corelat cu nevoile reale ale adolescenților). Dar în ce privește sistemul de sănătate și cultura muncii din Occident, suntem motivați de productivitate. Este un model bazat pe utilizarea timpului – pare că vrem să stoarcem fiecare minut de la angajații noștri, fără să apreciem beneficiile pentru productivitate pe care le au oamenii când se odihnesc cum trebuie sau pentru reducerea costurilor din sistemul de sănătate atunci când protejăm somnul populației.

La sfârșitul acestei săptămâni, întrebarea mea pentru tine este: ai puterea de a influența situația pentru alți oameni?

Adesea nu realizăm faptul că schimbarea depinde de noi. Că avem influență la locul de muncă și în cultură. Că putem contribui la schimbarea normelor și a așteptărilor. Este important dacă aducem o îmbunătățire pentru un grup restrâns de oameni – chiar și pentru *o singură persoană*. Ce poți face în sfera ta de

influență? Fii un susținător al somnului! La muncă, la școala copilului, acasă. Cu timpul, micile schimbări culturale – la fel ca micile schimbări care țin de obiceiurile și rutinele abordate săptămâna asta – pot avea un impact de amploare. Putem schimba felul în care se discută despre această temă, putem schimba valorile cărora le acordăm prioritate, putem schimba structurile în care trăim, putem schimba așteptările pe care ceilalți le au de la noi. Putem să creăm o dorință colectivă de schimbare.

Acesta este începutul, nu sfârșitul

Sper că te vei gândi la acest proiect cultural pe termen lung, în care avem cu toții un rol de jucat. Dar cum rămâne cu tine? Cum rămâne cu ziua de mâine?

Tocmai ce ai terminat o săptămână în care ai făcut schimbări simple, dar de impact în ce privește un aspect sau altul al zilei sau al rutinei tale. Cele șapte strategii incluse aici sunt cele pe care le consider cele mai de succes, cu cel mai mare impact

și cele mai accesibile – nu trebuie să fii într-un laborator complicat ca aceste instrumente să funcționeze pentru tine.

Să ne imaginăm că pleci de la clinica dedicată somnului de la UCSF. Când te trimit înapoi la viața ta cu noile tale abilități, iată ce-ți voi spune:

Primul lucru: *Continuă!* Nu te opri. Fă din aceste noi obiceiuri unele reale. Pentru majoritatea oamenilor, faptul că au ajuns într-un punct în care aveau probleme cu somnul nu s-a întâmplat peste noapte. A fost nevoie de timp. Treptat, din cauza a tot felul de factori (job, probleme de sănătate, tipare de gândire și altele), ai creat obstacole în calea somnului. Eliminarea lor înseamnă tot un proces. Trebuie să le demontezi bucățică cu bucățică și asta poate dura ceva timp. Sper că te vei simți mai bine săptămâna asta și că unele dintre aceste strategii își fac deja treaba. Sper că îți este deja mai ușor sau cel puțin că simți că ai mai mult control asupra situației. Dar planul de a avea un somn excelent durează mai mult de o săptămână. Acesta este începutul, nu sfârșitul. Iar acum ai instrumentele necesare ca să-ți

îmbunătățești viața cu un somn de calitate. Tot ceea ce știm din știința somnului ne spune că pentru majoritatea oamenilor aceste strategii – dacă apelezi la ele în mod constant, perseverent și răbdător – vor duce la un somn mai bun și mai lung.

Al doilea lucru: dacă ai dificultăți, *nu te stresa*. Acordă-ți timp. Adesea, trebuie să trimitem oamenii acasă când încă se simt anxioși în ce privește somnul. Dacă este și cazul tău, nu vreau să te simți inferior sau să crezi n-ai avut succes. Este normal. Pentru unii dintre noi, dificultățile cu somnul au devenit o traumă. Ca om, din punct de vedere al adaptării, nu ai cum să uiți repede această problemă. Dar nu înseamnă că nu se va întâmpla. June și-a schimbat somnul după 50 de ani. Este mereu posibil să progresezi, oricare ar fi punctul de plecare, oricât de mult te-ai chinuit.

Ultimul lucru pe care îl spun oamenilor care pleacă de la clinică: *s-ar putea să se întâmple ceva și somnul tău să nu fie la fel de bun precum este acum.* Putem fi deturnați de la procesul de îmbunătățire a somnului. O situație de criză la muncă sau

în familie ori pur și simplu acumularea treburilor și a stresului te pot face să regresezi. Este ușor să te frustrezi când ai senzația că faci un pas înainte și doi înapoi. Dar cu cât vei avea un somn mai bun, cu atât vei fi mai rezistent la nopțile proaste. O noapte proastă nu înseamnă că și următoarea va fi la fel. De fapt, s-ar putea să fie mai bună! „Și dacă nu se întâmplă și situația se agravează, sunt aici!“ le spun pacienților mei.

După un an de la tratament, cam 10% dintre pacienții mei îmi scriu un e-mail de tipul: *S-a întâmplat XYZ și iar nu mai pot să dorm. Ce mă fac?* De obicei, este vorba de lucruri obișnuite tipice: gestionarea stresului, acumularea responsabilităților, alte lucruri care capătă prioritate. Le spun să se reseteze. Să revină la practicile despre care știu că funcționează. Viața este imprevizibilă – nu o putem controla –, dar când se întâmplă ceva, știi că ai un set de strategii la care poți apela imediat ca să-ți protejezi somnul și ca să revii pe calea cea bună.

Dacă ai o perioadă dificilă, recitește această carte. Începe cu prima zi.

Învigorează-ți mintea, corpul și somnul cu aceste strategii. Nu uita că ele sunt menite să te ajute să nu-ți mai pui singur piedici. Somnul este o parte din tine, din natura ta umană. Și acum ai instrumentele necesare pentru a-l descătușa.

Mulțumiri

Am fost onorat să am ocazia să-mi împărtășesc pasiunea pentru somn prin intermediul acestei cărți. Dar nimic din toate acestea n-ar fi fost posibil fără o echipă incredibilă de profesioniști. În primul rând, vreau să-mi exprim recunoștința față de echipa de la Idea Architects și mai ales față de Rachel Neuman. Rachel, îți mulțumesc pentru că mi-ai împărtășit viziunea despre această carte și despre serie. Angajamentul tău de a face lumea mai bună prin intermediul acestor cărți este o sursă de inspirație și îți sunt profund recunoscător pentru că mi-ai acordat o șansă ca scriitor. De-abia aștept să colaborăm împreună pe viitor. Vreau să le mulțumesc și celorlalți oameni talentați de la Idea Architects și Penguin Life, inclusiv lui Amy Sun, care m-a călăuzit în acest proces. În consecință, am fost schimbat în bine.

Această carte a fost posibilă datorită talentului incomparabil al Alyssei Knickerbocker. Alyssa, ești o incredibilă maestră a cuvintelor și talentul într-ale scrisului este egalat doar de ironia și de umorul tău. Sunt recunoscător pentru sprijinul înflăcărat al colegei mele apropiate de la UCSF, dr. Elissa Epel. Mă inspiri tot timpul cu creativitatea ta, cu devotamentul tău pentru știință și pasiunea de a schimba lumea.

Poveștile din această carte sunt fictive, dar bazate pe conversații reale pe care le-am avut cu foști pacienți. Dificultățile lor reflectă dificultățile multor oameni și le sunt recunoscător pentru că mi-au acordat încredere. Le sunt îndatorat colegilor mei de la UCSF și în special celor care lucrează la clinică, inclusiv lui Jennifer Felder, Caterinei Mosti, lui Lauren Asarnow, Lizei Ashbrook și lui Andrew Krystal. Vă mulțumesc pentru prietenie și colaborare, și pentru că mă ajutați să-i ajut pe pacienți să aibă parte de somnul de care au atât de multă nevoie.

Au existat multe persoane care au jucat un rol important în dezvoltarea mea ca om

de știință, clinician și om. Aș vrea să-mi exprim prețuirea pentru mentorii și colegii mei, mai ales pentru Anna Marsland, Steve Manuck și Peter Gianaros de la University of Pittsburgh, pentru Sheldon Cohen de la Carnegie Mellon University și pentru Nancy Adler de la UCSF. Vreau s-o menționez și pe dr. Martica Hall de la University of Pittsburgh, pentru că m-a inspirat să studiez somnul. Tica, îți mulțumesc pentru că mi-ai împărtășit entuziasmul pentru importanța somnului, a contat mult. Vreau să le mulțumesc și lui Jack Edinger și Meg Danforth, care au avut bunăvoința de a mă educa în ce privește terapia cognitiv-comportamentală pentru insomnie, când eram stagiar la Duke University Medical Center. Le sunt recunoscător și colegilor care au jucat un rol important în a-mi face distractive jobul și scrierea acestei cărți, inclusiv doctoriței Wendy Berry Mendes și celor din grupul de scris, Sarah Pressman, Janet Tomiyama și Carissa Low. În sfârșit, vreau să menționez sprijinul neclintit oferit de familia mea. Vă iubesc mult pe toți. Le mulțumesc soției și

copiilor care mi-au tolerat obsesia pentru somn în toți acești ani. Din păcate, va continua.

ANEXA 1
Resurse suplimentare

Există multe probleme cu somnul care te pot face să te simți epuizat și să nu fii în formă. Această carte a fost elaborată pentru oamenii cărora le e greu să doarmă și să rămână adormiți (i.e. insomnie). Ceea ce înseamnă că dacă ai alt fel de probleme cu somnul, această carte s-ar putea să nu fie potrivită pentru tine sau cel puțin să nu abordeze direct problema ta.

Iată câteva semne la care să fii atent și care s-ar putea să-ți indice că ai o problemă subiacentă care nu va putea fi rezolvată cu strategiile din această carte:

- Dormi în mod regulat șapte ore pe noapte sau mai mult, dar te simți adesea obosit;
- Ți-e greu să rămâi treaz când conduci mașina sau îndeplinești alte sarcini în timp ce stai pe scaun;
- Sforăi zgomotos, atât de tare încât se aude din altă cameră;
- Te trezești în toiul nopții cu respirația tăiată;
- Ai un impuls puternic, adesea irezistibil de a-ți mișca picioarele în mijlocul nopții;
- Ai episoade incontrolabile în care adormi în timpul zilei, adesea însoțite de slăbiciune musculară.

Dacă vreunul dintre aceste simptome îți sună cunoscut, ar fi bine să vorbești cu doctorul tău, care s-ar putea să te trimită la un specialist.

Dacă suferi de insomnie și vrei un tratament mai personalizat, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală față în

față, discută asta cu doctorul tău sau intră pe behavioralsleep.org pentru a vedea la cine poți apela.

ANEXA 2
Jurnalul somnului

Salut și bine ți-ai găsit jurnalul somnului. Instrucțiunile lui de folosire sunt destul de simple. Nu vei începe cu „Dragă jurnalule“ și nici nu trebui să-ți notezi gândurile profunde – doar faptele, cât de bine poți.

Completează-l imediat cum te trezești dimineața, în fiecare zi a săptămânii. Cel mai bine este să ții acest volum lângă pat, cu un semn de carte pus la această pagină, ca să poți ajunge imediat la ea când te trezești. Încearcă să dai răspunsuri cât mai exacte. Așa cum am menționat în introducere, îți recomand să nu apelezi la aparate *wearable* – pot să nu fie exacte, să subestimeze sau supraestimeze somnul sau chiar să fie prea exacte (nu este necesar să aflăm că te-ai trezit de 5 ori câte 6,25 de minute… poate că așa s-a întâmplat, dar dacă nu-ți amintești, nu vreau să-ți notezi asta în jurnal.)

Și nu vreau nici să completezi aceste tabele în timp ce încerci să adormi. Nu trebuie să devii hipervigilent în ce privește adunarea informațiilor sau să-ți subminezi procesul de adormire examinându-l prea atent. Noaptea, urmează instrucțiunile practice din această carte și nu-ți face griji că nu ești precis. Pentru scopurile noastre, estimările aproximative de dimineață sunt suficiente. Când vine vorba de somn, nu vrem ca perfecțiunea să stea în calea notițelor satisfăcătoare.

Atenție: nu trebuie să completezi ultimele trei rânduri (oportunitatea de somn, timpul petrecut dormind și eficiența somnului) până când nu termini de citit capitolul cu ziua a șaptea. Acolo îți voi explica cum trebuie calculate aceste valori. Până atunci, poți sări peste ele.

Completează tabelul cât poți de bine

Ziua săptămânii	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Ora la care ai încercat să adormi							
Cât ți-a luat să adormi (în minute)							
De câte ori te-ai trezit și ai încercat să adormi la loc?							
Cât ai stat treaz când te-ai trezit (numărul total de minute)?							
Ora la care te-ai trezit ultima oară dimineața							

Cum ți-a fost somnul? (vezi scala de la baza tabelului)							
Oportunitatea de somn (în minute)							
Timpul petrecut dormind (în minute)							
Eficiența somnului							

Evaluarea calității somnului

0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 = foarte bună

Completează tabelul cât poți de bine

Ziua săptămânii	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Ora la care ai încercat să adormi							
Cât ți-a luat să adormi (în minute)							
De câte ori te-ai trezit și ai încercat să adormi la loc?							
Cât ai stat treaz când te-ai trezit (numărul total de minute)?							
Ora la care te-ai trezit ultima oară dimineața							

Cum ți-a fost somnul? (vezi scala de la baza tabelului)							
Oportunitatea de somn (în minute)							
Timpul petrecut dormind (în minute)							
Eficiența somnului							

Evaluarea calității somnului

0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 = foarte bună

Completează tabelul cât poți de bine

Ziua săptămânii	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Ora la care ai încercat să adormi							
Cât ți-a luat să adormi (în minute)							
De câte ori te-ai trezit și ai încercat să adormi la loc?							
Cât ai stat treaz când te-ai trezit (numărul total de minute)?							
Ora la care te-ai trezit ultima oară dimineața							

Cum ți-a fost somnul? (vezi scala de la baza tabelului)							
Oportunitatea de somn (în minute)							
Timpul petrecut dormind (în minute)							
Eficiența somnului							

Evaluarea calității somnului

0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 = foarte bună

Completează tabelul cât poți de bine

Ziua săptămânii	Duminică	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă
Ora la care ai încercat să adormi							
Cât ți-a luat să adormi (în minute)							
De câte ori te-ai trezit și ai încercat să adormi la loc?							
Cât ai stat treaz când te-ai trezit (numărul total de minute)?							
Ora la care te-ai trezit ultima oară dimineața							

Cum ți-a fost somnul? (vezi scala de la baza tabelului)							
Oportunitatea de somn (în minute)							
Timpul petrecut dormind (în minute)							
Eficiența somnului							

Evaluarea calității somnului

0 = foarte proastă; 25 = proastă; 50 = medie; 75 = bună; 100 = foarte bună

Note

Introducere. Suntem făcuți pentru somn

1 Aric A. Prather *et al.*, „Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination", *Sleep*, vol. 35, nr. 8, 1 august 2012, pp. 1063–1069, doi.org/10.5665/sleep.1990.

2 Aric A. Prather *et al.*, „Temporal Links Between Self-Reported Sleep and Antibody Responses to the Influenza Vaccine", *International Journal of Behavioral Medicine*, 31 martie 2020, doi.org/10.1007/s12529-020-09879-4; Karine Spiegel, John F. Sheridan, Eve Van Cauter, „Effect of Sleep Deprivation on Response to Immunization", *JAMA*, vol. 288, nr. 12, 25 septembrie 2002, pp. 1471–1472, doi.org/10.1001/jama.288.12.1471-a.

3 Aric A. Prather *et al.*, „Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold", *Sleep*, vol. 38, nr. 9, 1 septembrie 2015, pp. 1353–1359, doi.org/10.5665/sleep.4968..

4 Adam J. Krause *et al.*, „The Pain of Sleep Loss: A Brain Characterization in Humans", *Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience*, vol. 3, nr. 12, 20 martie 2019, pp. 2291–2300, doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2408-18.2018.

5 Chandra L. Jackson, Susan Redline și Karen M. Emmons, „Sleep as a Potential Fundamental Contributor to Disparities in Cardiovascular Health", *Annual Review of Public Health*, vol. 36, 18 martie 2015, pp. 417–440, doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031914-122838.

6 Luciana Besedovsky, Tanja Lange și Monika Haack, „The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease", *Physiological Reviews*, vol. 99, nr. 3, 28 martie 2019, pp. 1325–1380, doi.org/10.1152/physrev.00010.2018.

7 Sirimon Reutrakul, Naresh M. Punjabi și Eve Van Cauter, „Impact of Sleep and Circadian Disturbances on Glucose Metabolism and Type 2 Diabetes", *Diabetes in America*, editori Catherine C. Cowie *et al.*, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, Bethesda, 2018, ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568006/.

8 Veronica Guadagni *et al.*, „The Effects of Sleep Deprivation on Emotional Empathy", *Journal of Sleep Research*, vol. 23, nr. 6, decembrie 2014, pp. 657–663, doi.org/10.1111/jsr.12192; Amie M. Gordon, Serena Chen, „The Role of Sleep in Interpersonal Conflict: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?", *Social Psychological and Personality Science*, vol. 5, nr. 2, 1 martie 2014, pp. 168–175, doi.org/10.1177/1948550613488952.

9 Mark R. Rosekind *et al.*, „The Cost of Poor Sleep: Workplace Productivity Loss and Associated Costs", *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 52, nr. 1, 2010, pp. 91–98; Robert Stickgold, Matthew Walker, „To Sleep, Perchance to Gain Creative Insight?", *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 8, nr. 5, mai 2004, pp. 191–192, doi.org/10.1016/j.tics.2004.03.003.

10 Lulu Xie *et al.*, „Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain", *Science*, vol. 342, nr. 6156, 18 octombrie 2013, pp. 373–377, doi.org/10.1126/science.1241224.

Înainte să începem

1 Kelly Glazer Baron *et al.*, „Orthosomnia: Are Some Patients Taking the Quantified Self Too Far?“, *Journal of Clinical Sleep Medicine: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, vol. 13, nr. 2, 15 februarie 2017, pp. 351–354, doi.org/10.5664/jcsm.6472.

Ziua 1: Setează-ți ceasul biologic

1 Nathaniel F. Watson et al., „Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society“, Sleep, vol. 38, nr. 6, 1 iunie 2015, pp. 843–844, doi.org/10.5665/sleep.4716.

2 Ellen R. Stothard *et al.*, „Circadian Entrainment to the Natural Light-Dark Cycle Across Seasons and the Weekend“, *Current Biology*, vol. 27, nr. 4, 20 februarie 2017, pp. 508–513, doi.org/10.1016/j.cub.2016.12.041 .

3 Till Roenneberg și Martha Merrow, „The Circadian Clock and Human Health", *Current Biology*, vol. 26, nr. 10, 23 mai 2016, pp. R432–R443, doi.org/10.1016/j.cub.2016.04.011.

4 Jiu-Chiuan Chen *et al.*, „Sleep Duration, Cognitive Decline, and Dementia Risk in Older Women", *Alzheimer's & Dementia*, vol. 12, nr. 1, 1 ianuarie 2016, pp. 21–33, doi.org/10.1016/j.jalz.2015.03.004; Francesco P. Cappuccio *et al.*, „Sleep Duration Predicts Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Prospective Studies", *European Heart Journal*, vol. 32, nr. 12, 1 iunie 2011, pp. 1484–1492, doi.org/10.1093/eurheartj/ehr007; Long Zhai, Hua Zhang, Dongfeng Zhang, „Sleep Duration and Depression Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies", *Depression and Anxiety*, vol. 32, nr. 9, 2015, pp. 664–670, doi.org/10.1002/da.22386; Yili Wu, Long Zhai, Dongfeng Zhang, „Sleep Duration and Obesity Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies", *Sleep Medicine*, vol. 15, nr. 12, 1 decembrie 2014, pp. 1456–1462, doi.org/10.1016/j.sleep.2014.07.018.

5 Harald Schrader, Gunnar Bovim și Trond Sand, „The Prevalence of De- layed and Advanced Sleep Phase Syndromes“, *Journal of Sleep Research*, vol. 2, nr. 1, 1993, pp. 51–55, doi.org/10.1111/j.1365-2869.1993.tb00061.x.

6 Michael Gradisar și Stephanie J. Crowley, „Delayed Sleep Phase Disorder in Youth“, *Current Opinion in Psychiatry*, vol. 26, nr. 6, noiembrie 2013, pp. 580–585, doi.org/10.1097/YCO.0b013e328365a1d4.

Ziua 2: Nu insista!

1 Soomi Lee *et al.*, „Daily Antecedents and Consequences of Nightly Sleep“, *Journal of Sleep Research*, vol. 26, nr. 4, august 2017, pp. 498–509, doi.org/10.1111/jsr.12488.

2 Yang Yap *et al.*, „Bi-Directional Relations between Stress and Self-Reported and Actigraphy-Assessed Sleep: A Daily Intensive Longitudinal Study“, *Sleep*, vol. 43, nr. 3, 12 martie 2020, p. zsz250, doi.org/10.1093/sleep/zsz250.

3 Jared D. Minkel *et al.*, „Sleep Deprivation and Stressors: Evidence for Elevated Negative Affect in Response to Mild Stressors When Sleep Deprived", *Emotion*, vol. 12, nr. 5, octombrie 2012, pp. 1015–1020, doi.org/10.1037/a0026871.

4 Amie M. Gordon și Serena Chen, „The Role of Sleep in Interpersonal Conflicts: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?", *Social Psychology and Personality*, vol. 5, nr. 2, 1 martie 2014, pp. 168–175, doi.org/10.1177/19485506 13488952.

5 Stephanie M. Greer, Andrea N. Goldstein și Matthew P. Walker, „The Impact of Sleep Deprivation on Food Desire in the Human Brain", *Nature Communications*, vol. 4, 2013, p. 2259, doi.org/10.1038/ncomms3259.

6 Shantha M. W. Rajaratnam *et al.*, „Sleep Disorders, Health, and Safety in Police Officers", *JAMA*, vol. 306, nr. 23, 21 decembrie 2011, pp. 2567–2578, doi.org/10.1001/jama.2011.1851.

7 Kyoungmin Cho, Christopher M. Barnes și Cristiano L. Guanara, „Sleepy Punishers Are Harsh Punishers", *Psychological Science*, vol. 28, nr. 2, februarie 2017, pp. 242–247, doi.org/10.1177/0956797616678437.

8 Christopher M. Barnes *et al.*, „«You Wouldn't Like Me When I'm Sleepy»: Leaders' Sleep, Daily Abusive Supervision, and Work Unit Engagement", *Academy of Management Journal*, vol. 58, nr. 5, 1 octombrie 2015, pp. 1419–1437, doi.org/10.5465/amj.2013.1063.

9 Tanja C. Adam și Elissa S. Epel, „Stress, Eating and the Reward System", *Physiology & Behavior*, vol. 91, nr. 4, 24 iulie 2007, pp. 449–458, doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011.

10 Marie-Pierre St-Onge *et al.*, „Fiber and Saturated Fat Are Associated with Sleep Arousals and Slow Wave Sleep", *Journal of Clinical Sleep Medicine: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine*, vol. 12, nr. 1, 2016, pp. 19–24, doi.org/10.5664/jcsm.5384.

11 *Idem.*

12 Elissa S. Epel și Aric A. Prather, „Stress, Telomeres, and Psychopathology: Toward a Deeper Understanding of a Triad of Early Aging", *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 14, 7 mai 2018, pp. 371–397, doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045054.

13 Marta Jackowska *et al.*, „Short Sleep Duration Is Associated with Shorter Telomere Length in Healthy Men: Findings from the Whitehall II Cohort Study", *PloS One*, vol. 7, nr. 10, 2012, p. e47292, doi.org/10.1371/journal.pone.0047292.

Ziua 3: Înviorează-te, dar fă-o cum trebuie

1 Diane C. Mitchell *et al.*, „Beverage Caffeine Intakes in the U.S.", *Food and Chemical Toxicology: An International Journal Published for the British Industrial Biological Research Association*, nr. 63, 2014, pp. 136–142, doi.org/10.1016/j.fct.2013.10.042.

2 Se presupune că dintr-un sac de 60 de kilograme se prepară aproximativ 8 520 de cești de cafea.

3 Marjo H. Eskelinen și Miia Kivipelto, „Caffeine as a Protective Factor in Dementia and Alzheimer's Disease", *Journal of Alzheimer's Disease*, nr. 20, supliment 1, 2010, pp. S167–S174, doi.org/10.3233/JAD-2010-1404; Laura M. Stevens *et al.*, „Association Between Coffee Intake and Incident Heart Failure Risk", *Circulation: Heart Failure*, vol. 14, nr. 2, 1 februarie 2021, p. e006799, doi.org/10.1161/CIRCHEARTFAILURE.119.006799; Rob M. van Dam, Frank B. Hu, „Coffee Consumption and Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review", *JAMA* nr. 294, nr. 1, 6 iulie 2005, pp. 97–104, doi.org/10.1001/jama.294.1.97.

4 Garrett C. Hisler și Jean M. Twenge, „Sleep Characteristics of U.S. Adults Before and During the COVID-19 Pandemic", *Social Science & Medicine*, nr. 276, 1 mai 2021, p. 113849, doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113849; Charles M. Morin *et al.*, „Sleep and Circadian Rhythm in Response to the COVID-19 Pandemic", *Canadian Journal of Public Health*, vol. 111, nr. 5, 1 octombrie 2020, pp. 654–57, doi.org/10.17269/s41997-020-00382-7; Rebecca Robbins *et al.*, „Estimated Sleep Duration Before and During the COVID-19 Pandemic in Major

Metropolitan Areas on Different Continents: Observational Study of Smartphone App Data", *Journal of Medical Internet Research*, vol. 23, nr. 2, 2 februarie 2021, p. e20546, doi.org/10.2196/20546.

5 „Effects of Caffeine and Acute Aerobic Exercise on Working Memory and Caffeine Withdrawal | Scientific Reports", accesat pe 3 februarie 2022, nature.com/articles/s41598-019-56251-y.

6 Elissa S. Epel, „The Geroscience Agenda: Toxic Stress, Hermetic Stress, and the Rate of Aging", *Ageing Research Reviews*, nr. 63, noiembrie 2020, p. 101167, doi.org/10.1016/j.arr.2020.101167.

Ziua 4: Îngrijorează-te din timp

1 Amie M. Gordon *et al.*, „Bidirectional Links Between Social Rejection and Sleep", *Psychosomatic Medicine*, vol. 81, nr. 8, 2019, pp. 739–748, doi.org/10.1097/PSY.0000000000000669.

2 Ethan Kross *et al.*, „Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 108, nr. 15, aprilie 2011, pp. 6270–6275, doi.org/10.1073/pnas.1102693108.

3 G.W. Brown și T.O. Harris, *Social Origins of Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women*, Free Press, New York, 1978; Constance Hammen, „Stress and Depression", *Annual Review of Clinical Psychology*, nr. 1, 2005, pp. 293–319, doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938.

4 Sally S. Dickerson și Margaret E. Kemeny, „Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research", *Psychological Bulletin*, vol. 130, nr. 3, mai 2004, pp. 355–391, doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.355; Sally S. Dickerson, Tara L. Gruenewald și Margaret E. Kemeny, „When the Social Self Is Threatened: Shame, Physiology, and Health", *Journal of Personality*, vol. 72, nr. 6, decembrie 2004, pp. 1191–1216, doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00295.x.

5 *Op. cit.* Gordon *et al.*, „Bidirectional Links Between Social Rejection and Sleep."

6 Sofia Pappa *et al.*, „Prevalence of Depression, Anxiety, and Insomnia Among Healthcare Workers During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis", *Brain, Behavior, and Immunity*, nr. 88, august 2020, pp. 901–907, doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.026.

7 „Covid-19: Tracking the Impact on Media Consumption," Nielsen, 16 iunie 2020, nielsen.com/us/en/insights/article/2020/covid-19-tracking-the-impact-on-media-consumption/.-impact-on-media-consumption/.

8 Michelle J. Sternthal, Natalie Slopen și David R. Williams, „Racial Disparities in Health: How Much Does Stress Really Matter?", *Du Bois Review: Social Science Research on Race*, vol. 8, nr. 1, 2011, pp. 95–113, doi.org/10.1017/S1742058X11000087.

9 Amie M. Gordon *et al.*, „Anticipated and Experienced Ethnic/Racial Discrimination and Sleep: A Longitudinal Study", *Personality & Social Psychology Bulletin*, vol. 46, nr. 12, decembrie 2020, pp. 1724–1735, doi.org/10.1177/0146167220 928859.

Ziua 5: Nu ești o mașinărie, nu te poți opri pur și simplu

1 Rishi Sharma, Pradeep Sahota și Mahesh M. Thakkar, „Melatonin Promotes Sleep in Mice by Inhibiting Orexin Neurons in the Perifornical Lateral Hypothalamus", *J Pineal Res*, 2018, p. 65:e12498, doi.org/10.1111/jpi.12498.

2 Anne-Marie Chang *et al.*, „Evening Use of Light-Emitting EReaders Negatively Affects Sleep, Circadian Timing, and Next-Morning Alertness", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 112, nr. 4, 27 ianuarie 2015, pp. 1232–1237, doi.org/10.1073/pnas.1418490112.

3 Chiranth Bhagavan *et al.*, „Cannabinoids in the Treatment of Insomnia Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis", *CNS Drugs*, vol. 34, nr. 12, decembrie 2020, pp. 1217–1228, doi.org/10.1007/s40263-020-00773-x.

4 Adrian F. War *et al.*, „Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity", *Journal of the Association for Consumer Research*, vol. 2, nr. 2, 1 aprilie 2017, pp. 140–154, doi.org/10.1086/691462

5 Dar Meshi, Diana I. Tamir și Hauke R. Heekeren, „The Emerging Neuroscience of Social Media", *Trends in Cognitive Sciences*, vol. 19, nr. 12, 1 decembrie 2015, pp. 771–782, doi.org/10.1016/j.tics.2015.09.004.

6 Joao M. Castaldelli-Maia, Luis E. Segura și Silvia S. Martins, „The Concerning Increasing Trend of Alcohol Beverage Sales in the U.S. During the COVID-19 Pandemic", *Alcohol*, vol. 96, 2021, pp. 37–42, doi.org/10.1016/j.alcohol.2021.06.004.

7 Rachel R. Markwald *et al.*, „Impact of Insufficient Sleep on Total Daily Energy Expenditure, Food Intake, and Weight Gain", *Proceedings of the National Academy of Sciences*, vol. 110, nr. 14, 2 aprilie 2013, pp. 5695–5700, doi.org/10.1073/pnas.1216951110; Yili Wu, Long Zhai și Dongfeng Zhang, „Sleep Duration and Obesity Among Adults: A Meta-Analysis of Prospective Studies", *Sleep Medicine*, vol. 15, nr. 12, 1 decembrie 2014, pp. 1456–1462, doi.org/10.1016/j.sleep.2014.07.018.

8 Christopher M. Barnes *et al.*, „«You Wouldn't Like Me When I'm Sleepy»: Leaders' Sleep, Daily Abusive Supervision, and Work Unit Engagement", *Academy of Management Journal*, vol. 58, nr. 5, 1 octombrie 2015, pp. 1419–1437, doi.org/10.5465/amj.2013.1063; Christopher M. Barnes *et al.*, „Too Tired to In- spire or Be Inspired: Sleep Deprivation and Charismatic Leadership", *Journal of Applied Psychology*, vol. 101, nr. 8, august 2016, pp. 1191–1199, doi.org/10.1037/apl0000123.

Ziua 6: (Re)educă-ți creierul

1 I. P. Pavlov, „New Researches on Conditioned Reflexes", *Science*, vol. 58, nr. 1506, 1923, pp. 359–361, doi.org/10.1126/science.58.1506.359.

Ziua 7: Stai treaz până târziu

1 A. Roger Ekirch, „Sleep We Have Lost: Pre-industrial Slumber in the British Isles", *American Historical Review*, vol. 106, nr. 2, aprilie 2001, pp. 343–386, doi.org/10.1086/ahr/106.2.343.

2 Thomas Wehr, „In Short Photoperiods, Human Sleep Is Biphasic“, *Journal of Sleep Research*, vol. 1. nr. 2, 1992, pp. 103–107, doi.org/10.1111/j.1365-2869.1992.tb00019.x.

3 Bryant Rousseau, „Napping in Public? In Japan, That's a Sign of Diligence“, *The New York Times*, 16 decembrie 2006.

4 Guangsen Shi *et al.*, „Mutations in Metabotropic Glutamate Receptor 1 Contribute to Natural Short Sleep Trait“, *Current Biology*, vol. 31, nr. 1, 11 ianuarie 2021, pp. 13–24, e4, doi.org/10.1016/j.cub.2020.09.071.